SAMSUN HABERHAYAT®

WWW.HABERHAYAT.COM.TR



BAŞKAN ŞAHİN **SAMSUN'A DAMGASINI VURUYOR**

NEDEN BİR PSİKOLOĞA GİTMELİYİM?

YAŞAMIN YÜZÜ *Pilates*

HÜSEYİN DÜNDAR
ÇOŞKUN ESEN
GÜLŞAH YAVUZ
AYSUN ERGE
BERRU TURAL
TUĞBA LOFÇALI
KÜRŞAT ZENGİN
TAHİR FIRAT

SU KARAKUŞ BURCUNUZU YORUMLUYOR

SAMSUNSPOR MAÇLARI HABER MEDYA'DA

2019'DA **TAM GÜN EĞİTİME GEÇİLİYOR**

BURCU GÜNEŞ

8 680057 234362

HABER MEDYA GRUBU EYLÜL 2018 - 15 TL

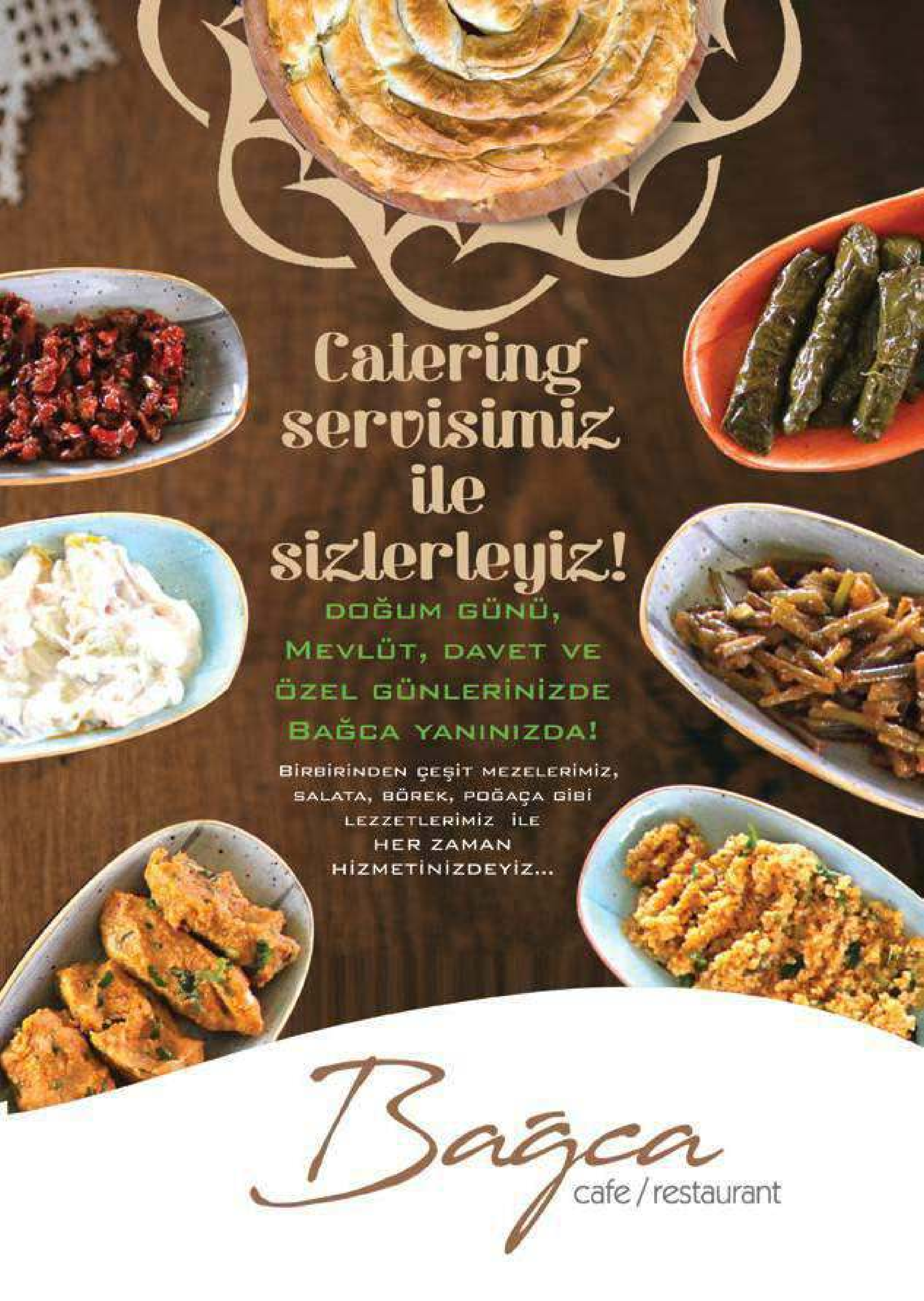

Emin ellerdesiniz...
Pazar günleri de hizmetinizdeyiz.


Pierre Cardin
WEDDING
KARADENİZ BÖLGESİ'NİN
TEK BAYİSİ



0533 959 68 55




Catering servisimiz ile sizlerleyiz!
DOĞUM GÜNÜ, MEVLÜT, DAVET VE ÖZEL GÜNLERİNİZDE BAĞCA YANINIZDA!
BİRBİRİNDEN ÇEŞİT MEZELERİMİZ, SALATA, BÖREK, POĞAÇA GİBİ LEZZETLERİMİZ İLE HER ZAMAN HİZMETİNİZDEYİZ...
Bağca
cafe / restaurant


Hijyenik temizlik
Ekonomik fiyat
Profesyonel yaklaşım


"Eserinin üzerinde imzası olmayan yegane sanatkar öğretmendir."
16


118

Eylül





ÖZEL RÖPORTAJLAR

KÖŞE YAZILARI

HER SAYIDA

Eylül

82


152


138


SAĞLIK


Gülümsetmenin nedeni
bir demet çiçekse?
Çiçekçi Zafer
www.cicekcizafer.com
Lise Cad. No: 45 İlkadım / Samsun

SAMSUN HABERHAYAT®

YIL: 6, SAYI: 66 - Eylül 2018
Bölgesel Süreli Yayın

SAHİBİ
HABER GAZETECİLİK, REKLAMCILIK, YAYINCILIK SANAYİ VE TİC. LTD. ŞTİ. ADINA
İCRA VE YÖNETİM KURULU BAŞKANI **ADNAN ÖLMEZ**
İCRA KURULU BAŞKAN YARDIMCISI **AHMET ŞENOCAK**
İCRA KURULU BAŞKAN YARDIMCISI **NECDET UZUN**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ / **KÜBRA ŞENOCAK**

SATIŞ VE PAZARLAMA MÜDÜRÜ
MEHTAP YEŞİLBAŞ
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
OKAN ARALAN
HABERLER MÜDÜRÜ
ZEYNEP IRMAK ÖCAL
RÖPORTAJ / HABER
YASİR BABA
REKLAM TASARIM
SELİN ÇETİN, ELİF YILDIZ

SATIŞ DESTEK ŞEFİ **YALÇIN ÖZEN**
SATIŞ DESTEK SORUMLUSU **ŞÜKRAN AKÇAY**

REKLAM DANIŞMANLARI
HAKAN KAYA
ÜMİT CEYLAN
GÖKHAN UÇAROĞLU
ŞULE BOZKURT

KATKIDA BULUNANLAR
TAYFUR KARA, BURCU DÜZGÜN ÇOBAN, SAVAŞ ÖZYER

HUKUK DANIŞMANLARI
AV.İLKER ÇAĞLARIRMAK
AV.GİZEM KURTULUŞ
AV.ALİ FUAT BODUR

DİJİTAL KANALLAR YÖNETİCİSİ
SERKAN ESKALEN
SOSYAL MEDYA UZMANLARI
ESRA VURAL , TUĞÇE SEMİZ

REZERVASYON
HABER REKLAM AJANSI
TEL: 0(362) 333 34 37

YÖNETİM YERİ
KILIÇDEDE MAH. ÜLKEM SOK. BORKONUT NİŞ İŞ MERKEZİ NO: 8/B SAMSUN
Tel: 0(362) 431 30 00 - 333 34 37
Fax: 0(362) 431 99 44

ABONE VE DAĞITIM
TEL: 0 (362) 431 30 00

BASKI
EROL OFSET LTD. ŞTİ.
PAZAR MH. NECATİ EFENDİ SK. NO.43/A İLKADIM/SAMSUN
TEL: (0 362) 431 98 96 - 432 38 18 FAX: (0 362) 432 41 17
www.erolofset.com

DAĞITIM YAYSAT

www.haberhayat.com.tr



Merhaba...

Saygı ve Sevgilerimle...



Haber'de
Hayat Var

Kübra Şenocak

kubrasenocak@habergazetesi.com.tr

SAMSUN **EĞİTİMDE SINIF ATLIYOR**



SAMSUN MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRÜ
COŞKUN ESEN

"2019'DA TAM GÜN EĞİTİME GEÇİLİYOR"

2018-2019 EĞİTİM YILI BAŞLARKEN SAMSUN MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ OLARAK SAMSUN'DA EĞİTİMİN DURUMUNU, YENİ EĞİTİM YILINDAKİ HEDEFLERİNİ HABERHAYAT DERGİSİ'NE ANLATTI. ESEN, 'SAMSUN İÇİN OKUMA VAKTİ' , "OKULLARDA YERLİ YAZILIM KULLANIMI" VE "SAMSUN AKADEMİ" GİBİ ADINDAN SÖZ ETTİREN PROJELER HAKKINDA BİLGİ VERDİ.

Yasir BABA

İLİMİZDEKİ ÖĞRENCİLERİN KİTAP OKUMA İSTATİSTİKLERİNİ İNCELEDİĞİMİZDE GEÇTİĞİMİZ EĞİTİM ÖĞRETİM YILINDA BİR ÖĞRENCİMİZİN ORTALAMA 19 KİTAP OKUDUĞUNU TESPİT ETTİK. 3 YIL ÖNCESİNE BAKTIĞIMIZDA ÖĞRENCİ BAŞINA 10 ADET KİTAP OKUNUYORDU. 3 YILDA YÜZDE 90 ORANINDA BİR ARTIŞLA BU SAYININ NEREDEYSE İKİYE KATLANDIĞINI GÖRÜYORUZ.

HABERHAYAT: Öncelikle bizimle bu söyleşiyi gerçekleştirdiğiniz için sizlere teşekkür ediyoruz Coşkun Bey. İlk olarak, yeni eğitim-öğretim yılı başlarken Samsun'da eğitimi kısaca bizlere anlatabilir misiniz?
COŞKUN ESEN: Samsun ülkemizin eğitim imkanları, öğretmen sayısı ve kalitesi konusunda önde gelen illerindendir. Samsun olarak eğitim adına önemli işler yapıyoruz. Son yıllarda ulusal ve yerel medyada eğitim adına yaptığımız çalışmalar geniş yer kaplıyor.

İlimizin eğitimine dışarıdan bakıldığında eğitimin tüm paydaşlarıyla beraber yürüttüğümüz "Geleceğe Kulaç Atıyoruz", "Maarif Hareketi", "Samsun Okuma Vakti", "Samsun Akademi", "KODLASAM" ve devam eden onlarca projemizin tüm Türkiye'de takip edildiği görülecektir. Öğretmenler tarafından ilimizin tercih edilmesinin nedenlerinden birisi olarak ilimizin eğitim anlamında bir marka olmaya doğru emin adımlarla gitmesi diyebiliriz. Yine eğitim adına iyi işler yapmak isteyen öğretmenler hedeflerini ve hayallerindeki eğitimi ilimizde gerçekleştirebileceklerini düşündükleri için ilimizi tercih ediyorlar. Ayrıca aileler Samsun'u çocuklarına güvenli ve dünya standardında eğitim aldırabilecekleri bir il olarak görüyorlar. Biz bütün bu çalışmaları gündem olmak için değil çocuklarımızın ruhuna ve hayatına dokunmak için yapıyoruz. Çünkü iyi işler ses getirir, uzun soluklu olur.

HABERHAYAT: Geride bıraktığımız eğitim-öğretim yılında Samsun Milli Eğitim Müdürlüğü olarak 'Samsun için Okuma Vakti' adıyla kitap okuma seferberliği başlattınız. Bu proje şu an ne aşamada?
COŞKUN ESEN: Samsun'da kitap okuyan kişi sayısında ve okunan kitap sayısında büyük bir artış yaşandı. İlimizdeki öğrencilerin kitap okuma istatistiklerini incelediğimizde geçtiğimiz eğitim / öğretim yılında bir öğrencimizin ortalama 19 kitap okuduğunu tespit ettik. 3 yıl öncesine baktığımızda öğrenci başına 10 adet kitap okunuyordu. 3 yılda yüzde 90 oranında bir artışla bu sayının neredeyse ikiye katlandığını görüyoruz. Çocuklar genellikle söylediklerimizden değil, yaptıklarımızdan öğrenirler düşüncesiyle uyguladığımız Samsun Okuma Vakti etkinliği ile de artık her eve, aileye ve her sokağa okuma alışkanlığını taşıdık. Toplumun her kesimi de bu etkinliğe sahip çıktı ve çıkmaya da devam ediyor.

Sürekli sahada dolaşıyorum. İlimizin en uzağındaki okuluna giderek öğretmenlerle, öğrencilerle ve ailelerle beraber oluyorum. Onları dinliyorum. Çünkü eğitim sadece öğrencinin değil her paydaşın etkin rol alması gereken bir uğraşıdır. Bu ziyaretlerim sırasında temas ettiğim herkese 'Samsun İçin Okuma Vakti' projemizden bahsediyorum. Onlarda projeyi daha önce duyduklarını evde çoluk çocuk kitap okumaya başladıklarını söylüyorlar. Ayrıca ilimizdeki birçok medya organında geniş yer bulan çalışmamız ildeki sivil toplum örgütleri, kamu kurum ve kuruluşları tarafından desteklenmekte. Yerel ve ulusal birçok ünlü isim projeye olan desteklerini video mesaj olarak Samsun halkıyla paylaşmakta. Bunun yanında sosyal medyada #samsunokumavakti hastagi birkaç defa Türkiye gündemi olmuştur. #samsunokumavakti hastaginde yapılan paylaşımlardaki fotoğraflar ilimizin bunu desteklediğini gösteriyor. Samsun 'okuyan şehir' olmak için ülkemizde önemli bir başlangıç yaptı. Samsun nasıl Kurtuluş savaşı kıvılcımının ilk ateşlendiği yerse okuma anlamında da ilk kıvılcımın ateşlendiği yer olacaktır. Birçok ilin bu çalışmamızı örnek alacağını ve ülke genelinde bir aleve dönüşeceğine inanıyoruz.



“BİZ BÜTÜN BU ÇALIŞMALARI GÜNDEM OLMAK İÇİN DEĞİL ÇOCUKLARIMIZIN RUHUNA VE HAYATINA DOKUNMAK İÇİN YAPIYORUZ.”





ÇOCUKLARIMIZIN TAM GÜN EĞİTİMLE BERBER DAHA NİTELİKLİ ZAMAN GEÇİRMESİ, SOSYAL, SANATSAL VE KÜLTÜREL AKTİVİTELER, DAHA ÇOK YAPMASI İÇİN PROJELER HAYATA GEÇİRECEĞİZ.

HABERHAYAT: Samsun'un tamamında tam gün eğitime geçilmesi hedefleniyor. Tam gün eğitim nedir, ne durumda? Bu konuda bilgi verir misiniz?

COŞKUN ESEN: Samsun olarak bu amaca ulaşmak için önemli adımlar attık. Bunlardan bahsetmeden önce tam gün eğitim ve ikili eğitim kavramlarından bahsetmek gerekir.

İkili öğretim bir okulun fiziki mekanlarının sabahtan öğleye bir grup öğrenci tarafından, öğleden akşama da diğer bir grup öğrenci tarafından kullanılmasıdır. İkili eğitim ile çocuklarımız sabah erken saatlerde okula gidiyor veya akşam okul çıkışı evlerine geç saatlerde dönüyor. Bu durum çocuğun sağlıklı beslenmesini ve hatta ailesi ile sağlıklı zaman geçirmesini engelleyebiliyor. Yine ikili eğitim ile çocuklar ders saati anlamında bir zaman kaybı yaşamıyor ancak arkadaşlarıyla teneffüslerde geçireceği zamanlar çok kısa oluyor. Buda çocukların en önemli psikolojik ihtiyacı olan sosyalleşmesini engelleyebiliyor. Tam gün eğitim ise okulun çocuklarımız için tam gün çalışması, etkinlikler, faaliyetler gerçekleştirmesidir.

Çocuklarımızın daha güzel okullarda, çocuk psikolojisine uygun mekânlarda eğitim almalarını çok önemsiyoruz. Bu nedenle eğitim ortamlarının fiziki anlamda kaliteli hale getirmek için il genelinde üç yıldır planlamalar yapıyoruz. İlimize yeni derslikler, yeni okullar kazandırdık ve kazandırmaya devam ediyoruz.

İlimizde 28 derslikli 5 adet Anaokulu binası yapım işi, 118 derslikli 8 adet İlkokul binası yapım işi, 173 derslikli 8 adet Ortaokul binası yapım işi, 152 derslikli 5 adet Anadolu Lisesi binası yapım işi, 192 derslikli 8 adet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi yapım işi, 152 derslikli 6 adet İmam Hatip Lisesi yapım işi ve 24 derslikli 1 adet Spor Lisesi yapım işi gerçekleştiğinde çocuklarımızın rahat ve modern bir şekilde eğitim alabileceği ortamlar ilimize kazandırılmış olacak. Bu 43 adet okul işi tam olarak tamamlandığında ilimize 835 derslik kazandırmış olacağız. 43 eğitim yuvasından 24 okul yapım işi devam etmekte, 19 adet okul yapım işinin ise ihale hazırlıkları devam etmektedir.

Biz Samsun olarak üç yıldır attığımız adımlar sonrası 2019 yılında tam gün eğitime geçeceğiz. Çocuklarımızın tam gün eğitimle berber daha nitelikli zaman geçirmesi, sosyal, sanatsal ve kültürel aktiviteler, daha çok yapabilmesi için projeler hayata geçireceğiz. Aslında bizim için ulaşılan her hedef ulaşılacak diğer hedefi görmemizi sağlayan tepeciklerdir. Eğitim adına Samsun'u yukarıya çıkardıkça çıkacak yeni tepeleri görüyoruz ve harekete geçiyoruz. Eğitimde aslında budur.

HABERHAYAT: Okullarda yerli yazılım kullanılması adına önemli adımlar atılıyor. Bu konu hakkında sizin yaptığınız çalışmalardan bahsedebilir misiniz?

COŞKUN ESEN: Geliştirilmiş yerli işletim sistemin Pardus'un siber güvenlik açısından çok daha iyi bir savunma sisteminin olduğu biliniyor. Ayrıca yerli yazılımla ülkemiz genelinde her yıl ödenmek zorunda olunan lisans ve hizmet ücretinin de önüne geçmek için ciddi bir adım atmış olacağız. Kullanıcı dostu birçok özellik içeren geliştirilmiş yerli işletim sistemi Pardus ara yüzünün, derslerin çok daha faydalı, eğitici ve eğlendirici geçmesine büyük katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Zaten kodlama, müfredata alınmasından sonra önümüzdeki dönemde ülkemizin uluslararası düzeyde yerini belirleyecek en önemli alanlardan birisi haline geldi. Bu doğrultuda kodlama ve yazılım konusunda tüm ülkeye örnek olabilecek KODLASAM projesini hayata geçirmiştik. Projeyle öğrencilerimize oyun oynamayı yasaklamak yerine, çocuklarımıza kendi oyununu yazmaya yönlendiriyoruz. Projemiz başarıyla devam ediyor.

İlimiz genelinde okullardaki sınıflarda toplam 7 bin 935 adet etkileşimli akıllı tahta bulunuyor. Etkileşimli tahtalarımızın büyük bir kısmında Pardus işletim sistemi kurulu. Geri kalan kısmında hem Windows işletim sistemi hem de yine Pardus işletim sistemi mevcut. Yürüttüğümüz bu çalışmayla Windows işletim sistemini devre dışı bırakarak, sadece yerli ve milli yazılımımız olan Pardus' u kullanmayı amaçlıyoruz. Pardus' un zaten Tübitak bünyesinde geliştirilen "Etkileşimli Tahta Ara yüzü" bulunuyor ve bu da kullanım kolaylığı sağlıyor. Bu nedenle öğretmenlerimiz programın kullanımında sıkıntı yaşamayacaklar. Yine de biz kendilerini geliştirilmeleri ve etkin kullanmaları adına Samsun Akademi kapsamında öğretimlerimiz için Pardus kullanımı ile ilgili kurslar açacağız.

Gerçekleştirilen bu çalışmalarla ABD menşeli Microsoft Windows yazılımının kullanılmasının önüne geçilerek, hem ekonomik anlamda hem güvenlik anlamında hem de ülkemizin yerli ve milli yazılım konusunda gelişmesinin sağlanması amaçlanmaktadır. Pardus'un açık kaynak kodlu olması da öğrencilerin bu yazılımı geliştirerek dünya çapında bir yazılım oluşturabileceği de ön plana çıkıyor.



HABERHAYAT: Son söz niyetine Samsun Akademi olarak projenin detayları hakkında bilgi verir misiniz?

COŞKUN ESEN: Samsun Akademi kapsamında Şubat 2018 den itibaren Zekâ Oyunları, STEM, Robotik Kodlama, Origami, Oryantiring ve Geleneksel Türk Okçuluğu gibi alanlarda kurslar düzenleniyor. Kısa sürede en yoğun talep alan 18 farklı alanda kurs açtık. Bu kurslara katılan 4 bin 136 öğretmenimiz sertifika almaya hak kazandı. Öğretmenlerimiz yaz tatili demeden kendilerine yönelik açılan kurslara gönüllü olarak en yoğun katılımı Haziran ve Temmuz aylarında gerçekleştirdi, sadece geçtiğimiz haziran ayında bin 200 öğretmenimiz kurslara katıldı. İçinde bulunduğumuz temmuz ayında da kurslar büyük bir hızla devam ederken yapıtımız anketlerde tabiri caizse "Samsun'da Öğretmen Olmak Ayrıcalıktır" diyen öğretmenlerimizin memnuniyeti en üst seviyeye çıktı. Bu memnuniyet ve ilgiden dolayı "Samsun Akademi" projesi kapsamında yaz tatilinde de eğitimlerimiz devam ediyor.

Samsun Akademi ile öğretmen ve yöneticilerin bilişsel, pedagojik, yöntem ve bilimsel yeteneklerini artırmak, farklı eğitim metotları geliştiren öğretmen ve akademisyenleri tespit ederek sahada görev yapan öğretmenler ile buluşturmak, üniversite ile iş birliği yaparak akademisyen - öğretmen ilişkilerini kuvvetlendirmektir. Ayrıca eğitim yöneticilerinin yönetim becerilerini güçlendirmek, öğrencileri rol modeller ile buluşturmak ve öğrencilerin kişisel gelişimine katkı sağlayacak eğitimleri planlamak, uygulamak, anne babalara yönelik olarak çocuk eğitimi, çocuk psikolojisi, ergenlik, sınav kaygısı gibi konularda eğitimler verilerek çocukların eğitimini dolaylı olarak desteklenmesi amaçlanmaktadır. Kurslara katılım için samsunakademi.meb.gov.tr internet adresinden başvuru yapılması gerekiyor. .

SAMSUN AKADEMİ İLE ÖĞRETMEN VE YÖNETİCİLERİN BİLİŞSEL, PEDAGOJİK, YÖNTEM VE BİLİMSEL YETENEKLERİNİ ARTIRMAK. FARKLI EĞİTİM METOTLARI GELİŞTİREN ÖĞRETMEN VE AKADEMVSYENLERİ TESPİT EDEREK SAHADA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLER İLE BULUŞTURMAKTIR.







KARŞI GELEN BİR ÇOCUĞUNUZ VARSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Liv Hospital Samsun Çocuk Psikiyatri Kliniği'nden Uzm. Dr. Zeynep Gülçin Yıldırım, "Asi ve Karşı Gelen Çocuklar İçin Yapılması Gerekenler" konusunda bilgilendirdi.

Dr. Yıldırım, "Zaman zaman çoğu çocuk ebeveynlerinin isteklerine karşı gelebilir. Bunun amacı ebeveynlerinin beklenti ve sınırlarını test etmektir. Aynı zamanda çocukların kendi benliklerini öğrenmeleri ve keşfetmeleri, bireyselliklerini ifade etmeleri ve özerklik duygusu kazanmalarının da bir yoldur. Bağımsızlık kanatlarını açıp ebeveynlerinin kurallarının ve kendi öz kontrollerinin sınırlarını keşfederler. Ancak bazen bu çatışmalar oldukça sık olmaya başlar ve bir süre sonra ebeveyn çocuk iletişiminin tek yolu haline gelir ve ebeveynler çocukları ile çatışma yaşamadıkları tek bir etkileşimde bulunamazlar. Karşı gelmeler çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Bazen, gerçekçi olmayan ebeveyn beklentilerinden kaynaklanabilirler. Bazı durumlarda ebeveynler arası çatışmalar, aile içi stres faktörleri, çocuğun okulda yaşadığı sorunlar karşı gelme davranışlarını tetikleyebilir. Bazen de çocuğun mizacı ile ilişkili olabilir" dedi.

"AİLENİZİN DURUMUNU YAKINDAN DEĞERLENDİRİN"

Zeynep Yıldırım, "Süreğen olarak karşı gelmeleri olan bir çocuğunuz varsa; onun iç kargaşasının ve isyankârlığının olası nedenlerini gözden geçirin. Özellikle ailenizin durumunu yakından değerlendirin: Aile üyeleri birbirlerine ne kadar saygı gösteriyor? Birbirlerinin mahremiyetine, fikirlerine ve kişisel değerlerine saygı duyuyorlar mı? Anlaşmazlıklar ailenizde nasıl çözülüyor? Karşılıklı konuşmalar ile sorunlar çözülebiliyor mu, yoksa aile üyeleri düzenli olarak şiddetle tartışıyor ya da şiddete başvuruyor mu? Çocuğunuzu nasıl disiplinize ediyorsunuz? Sorunlarınızı demokratik yollarla çözebiliyor musunuz? Çocuğunuza bağırıyor, hakaret ediyor veya şiddete başvuruyor musunuz? Aileniz stresli bir dönemden mi geçiyor? Çocuğunuz okulda başarılı olmak veya arkadaşlıklar geliştirmekte zorlanıyor mu? Çocuğunuzun karşı gelme davranışları yakın zamanda başlamışsa, onunla konuşarak davranışlarında son dönemde bir değişiklik olduğunu fark ettiğinizi ve bunun onun mutsuz olmasından veya zorlanmasından kaynaklandığını hissettiğinizi söyleyin. Çocuğunuzun yardımı ile hayal kırıklığının, karşı gelmelerinin özel nedenini belirlemeye çalışın. Çocuğunuzun davranışını değiştirmesine yardımcı olmanın ilk adımı budur" diye konuştu.

TEPKİLERİNİZ ÖNEMLİ

Tutum ve davranışın önemine değinen Yıldırım, "Sizin tutum ve davranışlarınızın da karşı gelmelerin hem ortaya çıkmasında hem de sürmesinde rol oynadığını unutmayın. Eğer çocuğunuzun karşı gelmelerine öfkelenip kontrolünüzü kaybederek, bağırıp çağırarak tepki verirseniz o da size saygısızlık ve daha fazla itaatsizlik ile karşılık verecektir. Aksine, sakin, işbirlikçi ve tutarlı kaldığınızda daha uyumlu olacaktır. Kendisine ve başkalarına karşı saygılı olmanız halinde saygılı olmayı öğrenecektir. Eğer çocuğunuz kontrolden çıkarsa, sakinleşene ve kendi kendini kontrol edene kadar mola verin. Çocuğunuzun söz dinlediği, inatlaşmadığı durumlarda onu övmeyi unutmayın. Olumlu davranışları övmek her zaman olumsuz davranışları cezalandırmaktan daha etkilidir" diye konuştu.

NE ZAMAN YARDIM ALINMALI?

Ne zaman yardım alınması gerektiğinden bahseden Uzm. Dr. Zeynep Gülçin Yıldırım, "Bazı durumlarda karşı gelmeleri olan çocuklar için, bir çocuk ve genç psikiyatristinden profesyonel bir görüş almanız gerekebilir. Yardım almanın gerekli olduğu bazı durumlar şunlardır:

Eğer çocuğunuz hem okulda hem de evde karşı gelme tutum ve davranışları nedeniyle sorun yaşadığı süreğen bir durum varsa;

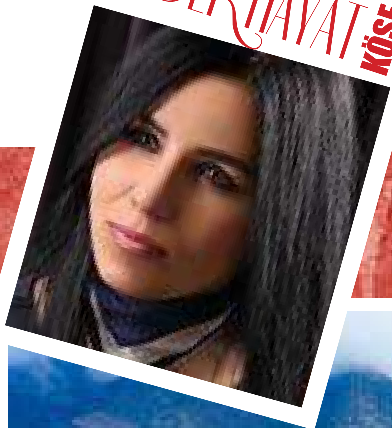
Çocuğunuzun olumsuz duygularını anlamak ve bunları doğru yollarla ifade etmesini sağlamak için sergilediğiniz tüm çabaya rağmen çocuğunuz aynı şekilde davranmaya devam ediyorsa;

Çocuğunuzun karşı gelmelerinin ve / veya saygısızlığının yanında saldırgan davranışları da varsa;

Eğer bir çocuğunuz genel olarak mutsuzluk belirtileri gösteriyorsa – Üzgün, mutsuz, isteksiz hissetme, sevilmediğini düşünme, hatta ölmek istediğini ifade etme vb.

Eğer ailenizde anlaşmazlıklar duygusal olarak örselenme veya şiddet ile çözülmeye çalışılıyorsa; siz veya eşiniz veya çocuğunuz çatışmalarla ve stresle başa çıkmak ve/veya daha iyi hissedebilmek için alkol veya başka ilaçlar kullanıyorsa profesyonel yardım almanız uygun olacaktır. Küçük yaşlarda bu problemleri çözmek çocuklarınız ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek daha ciddi sorunların en aza indirilmesi ve hatta önlenmesini sağlayacaktır. Erken teşhis ve tedavinin önemi unutulmamalıdır" şeklinde açıklamasını sonlandırdı.





İlkay Mavili YILMAZ

Eğitim Koordinatörü- NLP Uzmanı

ilkayyilmaz6@gmail.com



DURUŞ HER ŞEY

"Sonra laleyi çok seviyor insan; gök kubbeye böyle uzandılar diye"...

Ne dersiniz laleleri örnek almaya? Ne dersiniz hep birlikte gök kubbeye doğru uzanmaya! Duruşumuz kim olduğumuza dair ipucudur. Duruşumuz karakterimizi ve kişiliğimizi anlamaya açılan kapıdır.

Duruşumuzun kim olduğumuzu yansıttığı dünyamızda; her birimiz en etkin duruşa değeriz. Dik duran birinin mizacı, kambur duran birinin mizacından farklıdır. Duruşumuzu değiştirdiğimizde hayatımızı değiştirebiliriz. Olumlu bir etki bırakabilmek ve ruh halimizi korumamız için duruşumuzu yönetebilmeliyiz. Çünkü her şeyin temeli duruşumuzdur.

Düşüncelerimizin duruşumuzu etkilediği hayatımızda; duruşumuzun da duygu ve düşüncelerimizi etkilediğinin farkında mıyız?

Ve şu an hangi pozisyondasınız? Gözleriniz kelimelerimle buluşurken omurganız ne durumda? İki büklüm mü? Kamburca eğildiniz mi? Veya omurganız dik mi? Evet duruşumuzla karşı tarafta bıraktığımız etkiyi yönetebildiğimiz gibi; duruşumuzun kendi düşünce ve duygularımızı etkilediğinin farkında mıyız?

Bu sorularımın ışığında kelimelerime odaklanan gözlerinize merhaba. Bu buluşmamızda sizleri; duruşumuzu yönetebildiğimizde, yaşamınızın gidişatının önemli bir oranda değişebileceğinin şaşkınlığıyla yüzleşmeye davet ediyorum!

Her birimiz birbirimizin esin kaynağıyız. Gördüklerimizden, okuduklarımızdan, dinlediklerimizden öğrendiklerimizle gördüğümüzü etkilediğimiz bir dünyadayız. Olmak yolculuğumuzda her birimiz birbirimizin öğretmeniyiz. Potansiyelimize doğmak için çıktığımız bu yolculukta 14 aydır yol arkadaşıyız; her birinize teşekkür ediyorum. Varoluşa teşekkür ediyorum. Beden kıyafetlerini bırakıp; ruhlarının ışığıyla her an yanımda olan anne ve babama, varoluşta ki tüm eğitimcilerime, farkındalıklarıma, gördüklerime, öğrendiklerime, insan olma deneyimime, kelimelerimi gözlerinizle buluşturan HaberHayat Dergisi ekibine teşekkür ediyorum.

Varoluşta kaynağınızın ne kadar dolu olduğu ve niyetinizin bütünün yararına olması önemli; lakin tüm bu süreçte varoluşu canlı kılan kendimizi ifade ediş tarzımızdır.

Bireysel marka yönetiminde her birinizin bir takipçi değil lider olması gerektiği bu dünyada iletişim sürecimizi yönetmenin, soluduğumuz nefes kadar öneminin farkında mıyız? Varoluşta kaynağınızın ne kadar dolu olduğu ve niyetinizin bütünün yararına olması önemli; lakin tüm bu süreçte varoluşu canlı kılan kendimizi ifade ediş tarzımızdır. Ve varoluşumuzu ifade ederken iletişim aracımızı kullanmaktayız. İletişim aracımızın sözsüz iletişim sürecinde; bir ay önce ki buluşmamızda eller dedik, bakış dedik… Ve şimdi diyoruz ki 'duruş her şey'…

Neden duruş her şey? Doğru duruş sayesinde:

1) Özgüvenin artacak
2) Sağlıklı nefes alış veriş gerçekleşecek
3) Karizmatik gözükeceksin
4) Boyun uzayacak
5) Daha ince gözükeceksin
6) Kıyafetlerin üzerinde daha güzel duracak
7) Sağlık harcamaların azalacak
8) Gençleşeceksin
9) Ağrısız bir hayat yaşayacaksın
10) Pozitif bakış açısı gelişecek,
11) Enerjin yükselecek

Size başı dik, göğüs kafesi açık ve sağlam adımlarla yaklaşan biri, hem saygınızı kazanır ve dikkatinizi olumlu yönde çeker.

Bedeninizi nasıl kullandığınız sizin kendinizi nasıl hissettiğinizi ve diğerlerinin sizi nasıl algıladığını yönetir. Bacakları dik tutmamak, omuzları düşürmek, göbeğinizin sarkmasına izin vermek o kadar da hoş bir görüntü değildir. Bu duruş kendinizi nasıl gördüğünüzün zayıf bir yansımasıdır. Size başı dik, göğüs kafesi açık ve sağlam adımlarla yaklaşan biri, hem saygınızı kazanır ve dikkatinizi olumlu yönde çeker.

Bir işe alınmak, bir işi kaybetmek, olumlu etki bırakmak veya olumlu etkiyi kaybetmek, bir ilişkiyi yönetmek bireylerin kendilerini nasıl ifade ettiğine bağlıdır. Ve bu ifade sürecinde dik duruş karşı tarafın pozitif algı dünyasına, giriş pasaportudur.

Eğer omuzlarınız düşük, yorgun argın yürürseniz, bu durum tüm bedeninizi ve duygularınız etkiler. Omuzunuz düşükken gülümseyemezsiniz, sağlıklı düşünemez, etkin karar veremezsiniz. Bu süreçte dışarıya da negatif, tembel ve beceriksiz gözükürsünüz. Kambur duran insanlar çevrelerine kendilerine güveni olmadığı, utangaç ve çekingen mizacı olduğu şekilde algı bırakırlar. Dik duran kişiler ilgili, enerjik ve güvenilir hissi verirler.



DURUŞUNUZU DEĞİŞTİRİN, SONUCA ŞAŞIRACAKSINIZ

Amerikan antropolog Ray Birdwhistell'ın yaptığı bir araştırmaya göre bir kişinin duruşu geçmişini yansıtır. Uzun süreli depresyon yaşayan kişiler kambur durabilir ve bedenleri kendi üstüne yığılabilir. Şimdiye ve geleceğe olumlu bakış açısıyla bakanlar dik durma eğilimindedirler.

Eğer kendinizi sevmediğiniz bir ruh halinde veya üzgün hissederseniz, yığılmış omuzlarınız paylaşmak istemediğiniz tavırları ortaya çıkarıyorsa; duruşunuzu fiziksel olarak değiştirin ve ne olduğunuzun şaşkınlığını yaşayın.

Sözsüz dilimiz, başkalarının hakkımızda neler düşünüp neler hissettiğini yönetiyor. Peki, kendi sözsüz dilimiz, kendimiz hakkında ne düşünüp ne hissettiğimizi yönetiyor mu?
Sadece iki dakikalığına duruşumuzu güç duruşuna getirdiğimizde kendi hissettiğimiz enerjinin ve çevremize yaydığımız enerjinin olumlu anlamda değiştiğini yapılan araştırmalar göstermiştir. "Birkaç dakikalık güç duruşu gerçekten hayatınızı anlamlı bir şekilde değiştirebilir mi?" Sosyal psikolog Amy Cuddy ''Vücut dilin, benliğini şekillendiriyor" diyor. Ayrıca 'Güç Duruşu'nun insanın kendinden emin olmadığı durumlarda bile kendinden emin şekilde duruş sağlamasının, kendine güven hislerini artırabileceğini ve belki de o kişinin başarı şansını etkileyebileceğini sonucunu araştırmalarında yer veriyor.
Peki, güç duruşu pozisyonu nasıldır? Kollar havada V şeklinde, çene hafif kalkık. Yani, kendini büyük gösterirsin, uzatırsın, alan kaplarsın, temel olarak genişlersin. Bu, genişlemekle ilgilidir. Ve bu durum tüm hayvanlar aleminde geçerlidir.

Omuzunuz düşükken gülümseyemezsiniz, sağlıklı düşünemez, etkin karar veremezsiniz. Bu süreçte dışarıya da negatif, tembel ve beceriksiz gözükürsünüz.

İnsanlar da aynı şeyi yapar. Bu duruşu kendilerini güçlü hissettikleri zamanlarda yaparlar. Jessica Tracy'nin yapmış olduğu araştırmalarda, görme yetisi ile doğan ve doğuştan kör olan insanların, bunu bir fiziksel yarışmayı kazandıklarında yaptıklarını gösteriyor. Yani, bitiş çizgisini geçip kazandıklarında, bunu yapan birisini daha önce görmemiş oldukları halde bu hareketi yapmaları oldukça önemli bir bulgudur.

Güçsüz hissettiğimizde ne yaparız? Tam tersini yaparız. Kapanır, kendimizi küçültürüz. Konu güç olduğunda, karşımızdakinin sözsüz dilini tamamlarız. Yani, eğer birisi bize karşı gerçekten güçlüyse, kendimizi küçültme eğilimi gösteririz. Onların hareketlerini yansıtmayız. Yaptıklarının tam tersini yaparız.

Dik ve özgüven dolu durduğumuzda beyin bir süre sonra ona göre vücut kimyasalımızı değiştiriyor, omuzlarımız düşük, başımız aşağıda olduğunda ise ona göre kimyasal salgılıyor. Bir iş görüşmesine gitmeden önce neler yaparsınız? Görüşme öncesi oturup iki büklüm, eğilip kendinizi küçülterek telefonunuzla mı oyalanırsınız. Bu gerçekten kortizolda ani bir artış sağlar. Yaymış olduğunuz enerji güçsüz bir enerjidir. Veya dik bir oturuş, dik bir duruş, hatta görünmeyen bir alanda birkaç güç duruşu egzersizi! Neden olmasın? Bu duruşta testesteron hormonunuz yükselecek. Yaymış olduğunuz enerji daha güçlü olacaktır. Dr. John Diamond önderliğinde yapılan araştırmalarda bu sonucu desteklemektedir. Bir başka yapılan araştırmalardan biri de topuklu ayakkabının mutluluk hormonu salgılamasını olumlu anlamda etkilediği üzerine. Topuklu ayakkabının bir diğer özelliği ise kişiyi dik durmak zorunda bırakmasıdır, boyu yükseltmesi de psikolojik anlamda insanların iyi hissetmesini sağlayan en önemli etkenlerden biri.

Üç Ana Duruşu Tanıyalım

Duruş bacaklarımızın vücudumuzu yer yüzeyinden yukarı doğru taşıyan ve ağırlığını kaldıran harekettir. Doğru duruş dediğimizde ilk akla getirilmesi gereken dik duruş. Yürürken, ayakta dururken, otururken, yemek yerken, bir şeyler okurken, telefonla uğraşırken her zaman dik durmalıyız. Siz yemeğe gitmesin, yemek size gelsin. Omuzları düşürüp iki büklüm telefona eğilmeyin telefon size gelsin. Oturarak bir şey okuduğunuzda kitap size gelsin.

1.Ayakta durmak

Ayakta düzgün bir duruş denildiğinde;
Başımız dik, gözler karşıya bakacak şekilde,
Çenemiz yere paralel ve yandan bakıldığı zaman kulaklarımız omuzlarımızla aynı hizada, boynumuz omuzlarımız içerisine gömülmüş bir pozisyona değil başımızı öne doğru düşmesini engelleyen bir diklikte ve düz (başımızın üstünde bir kitap koyduğunuzda düşürmeden rahatlıkla yürüyebilmelisiniz).



Omuz başları yere paralel öne doğru düşmüş bir pozisyonda olmamasına dikkat edin, sanki iki kürek kemiğimiz arasındaki bir pinpon topunu tutuyormuş gibi sırtınız gergin, gövde dik ve omurga eğrilikleri düzgün olmalı.
Karın duvarı düz içeride ve gergin bel hafif çukur olmalı,
Omuzlar dikleşmeli. Göğüs kafesi dik bir pozisyonda, sırt dik, eller gövdenin yanında avuç içleri karşıya bakar bir pozisyonda ve parmaklar dümdüz olmalı,
Diz kapakları düz ve birbirine paralel (içeride şeklinde veya parantez değil), ayaklar omuz genişliğinde, birbirinde paralel, ayak tabanı çukurluğu düzgün (ne aşırı içe doğru bükülü nede tamamen düz taban) olmalıdır.



2.Oturmak

Dik bir oturuş pozisyonu şu anda oraya odaklandığınız gösterir. Dik oturuş tavsiye edilen oturuş şeklidir. Otururken ki duruşunuz etrafa olan algını yükseltir veya yok edebilir. Oturduğunuz sandalye, çalıştığınız masa, baktığınız bilgisayar ekranı, kullandığınız klavye-mouse vb. tüm oturma alanları boynun ve belin doğal çukurluğunu desteklemeli, sırtınızı kamburlaştıran, boynunuzu düzleştiren bir açı oluşturması engellenmelidir. Omurganızı korumak için dik durmak şarttır.
Bir kadın bacak bacak üstüne attığında ilk önce sağ bacağı sol bacağın üstüne atmalı ve hafif yan oturmalıdır. Bu sizi hem daha ince gösterecek, hem de zarif bir görüntü sergilemenizi sağlayacaktır. Bacak bacak üstüne atmadığınızda bacaklar bitişik ve hafif yan açıyı koruyacak şekilde olmalıdır. Erkekler ise bacak bacak üzerine atacakları zaman ilk önce sol bacakları sağın üzerine atmalıdır.



Bir kadın bacak bacak üstüne attığında ilk önce sağ bacağı sol bacağın üstüne atmalı ve hafif yan oturmalıdır. Bu sizi hem daha ince gösterecek, hem de zarif bir görüntü sergilemenizi sağlayacaktır.

Ayakuçları her zaman karşıyı gösterecek şekilde oturmalıdır. Normal oturuşlarda ise bacak açıklığı bir omuz hizası kadar olmalıdır. İlk intibada etkili duruş kadar, oturuş da önemli rol oynamaktadır. Otururken ellerin kemer altına düşmemesi gerekir. Bacakların oluşturduğu o boşluğa ellerin konulmaması gerekir. Erkekler sağa ya da sola elleri alabilirler. Bacak bacak üstüne atmadıklarında dizlerin üstüne alabilirler. Kadınlar sağa ya da sola alabilecekleri gibi bacak bacak üstüne attıklarında bileklerini hafif aşağı salınacak şekilde alabilirler. Uzun süreli oturmalarda yapılacak pozisyon değişiklikleri uyuşma, kasılma ve kramp risklerini engelleyecektir.
Otururken ayakların çapraz tutulması tavsiye edilmez. Memnuniyetsizliğinizi artırır ki; bir de kolların kapalılığı eşlik ediyorsa bu duruma; iletişime kapalı olduğunuzun işaretidir.
Rahat bir oturma pozisyonu düşünmeye yardımcı olsa da bu sürede uzun süre kalmamaya dikkat edin. Keyifsiz ve bitkin hissedebilirsiniz.

Topuklu ayakkabı, mutluluk hormonu salgılamasını olumlu anlamda etkileyerek kişiyi dik durmak zorunda bırakır,Psikolojik anlamda insanların iyi hissetmesini sağlayan en önemli etkenlerden biridir.

3.Uzanmak ve Yatış pozisyonu

Eğer sessizce rahatlamak, kafanızı dinlemek veya biraz düşünmeye ihtiyacınız varsa kendinizi biraz uzanmak isterken bulabilirsiniz. Bu itaatkar duruş hislerinizle iletişime geçmek için ideal pozisyonlardan biridir. Başkalarının yanında değil, lakin yalnız kaldığınızda uygun ortamlarda uzanabilirsiniz.

Doğru bir yatış pozisyonu yattığınız zeminin çok yumuşak veya aşırı sert olmamasını gerektirmektedir. Vücudunuzun sağına yatmanız gece boyunca kalbinizin daha rahat çalışmasını sağlar, dolaşımınızı rahatlatmış olursunuz. Dizler anne rahmindeki bebeğin pozisyonu gibi dizler hafif bükülü olmalı ihtiyaç duyulursa dizlerin arasına yumuşak bir yastık konulabilir. Yastığınızın yüksekliği boynunuzu destekleyecek yükseklikte olmalı, çok sert veya çok yumuşak yastık kullanımından kaçınılmalıdır. Başınızla gövdenizin uyumunu sağlayacak yumuşaklıkta boynunuzu destekleyecek yastıkları tercih etmenizde büyük yarar vardır.

Kendi duruşumuzu nasıl yönetebiliriz?

1.Farkındalık; kendinizi gözlemleyin.

a-Bir boy aynasının önüne geçin ve kendinizi gözlemleyin Duruşunuz nasıl? Omurganız dik mi? Başınızın pozisyonu, ayaklarınızın aralığı, yüzünüzde ki ifade nasıl? Kendinize ve karşınızdakine hangi mesajı iletiyorsunuz?



b-Bir anlığına geri çekilin. Bu sefer nasıl algılanmak istediğinize karar verin. İstediğiniz tavrı duruşunuzla, nefes alıp verişinizle, yüzünüzdeki ifadeyle nasıl vereceğinizi düşünün.

c-Çizmek istediğiniz imajı benimsedikten sonra tekrar aynaya bakın. Ne fark ettiniz? İlk ve ikinci duruşunuz arasındaki benzerlikler ve farklılıklar nelerdir.

2.Diyaframınızdan nefes alın.

3.Göğüs kafesinizi sanki değerli bir yadigarmış gibi nazikçe açın

4.Başınızın tepe kısmını boynunuzun başladığı yerden itibaren kaldırın, güneşli bir günde ipe bağlanmış balon gibi.

5.Çevrenizi gözlemleyin

6.Uyuyan bir bebek gibi nazikçe nefes alıp vermeye devam edin.

7.Anda kalın.

8.Ciddi omurga rahatsızlıklarına yakalanmamak için kısalan kas gruplarımıza esneklik kazandırmalı, yerçekimine karşı koyan kaslarımıza direnç antrenmanı yaptırarak kuvvetlenmelerini sağlamalıyız. Bunu sağlamamız için haftada minimum 3 gün düzenli spora vakit ayırmalı ve yüzmeyi de imkanımız varsa ihmal etmemeliyiz.

Fizyolojik ve akli süreç bir elmanın iki yarısı gibidir. Senin fizyolojin düşünceni, duygunu etkiler. Psikolojik olarak yaptığın her şey de bedenini etkiler. Fizyolojik olarak ne yapıyorsanız bu durumun fizyolojinizde kaldığını düşünmeyin. Bedeninize daha fazla kulak verip, daha fazla hissedip, daha fazla temas kurmak için zaman ayırabilirsiniz. Hareket etmenin keyfini çıkarabilirsiniz. Sabahları koşup bedeninizin enerjisinin tadını çıkarabilirsiniz. Yüzmeye gidip bedeninizin ve suyun dokunuşunun keyfini çıkarabilirsiniz. Derin nefes alabilirsiniz. Bedeninizle haşır neşir oldukça on sorundan dokuzu yok olduğunu görüyor olacaksınız. Bedeninizin kitabına dalıp sayfaları çevirdikçe; bedeninizin bilgeliğinde sağlığı, mutluluğu, yaratıcılığı, evrenin gizemini keşfedeceksiniz.

Nasıl ki; tek bir atom maddenin tüm sırlarını taşıyorsa beden de evrenin tüm sırlarına sahip. Beden tüm gizemleri barındırıyor. Bedenimizle zihnimizi dengeleyebiliyoruz. Beden akla açılan kapıdır. Mutluluğa açılan kapıdır. Bu kapıdan girmeyi bilmek gerekir. Bu kapıdan girebilmek için duruşumuzla gök kubbeye uzanmak ilk adımdır. Unutmayınız ki; duruşunuzla şimdinizi ve geleceğinizi inşa ediyorsunuz! Unutmayınız ki; her biriniz tüm varoluşun, onun güzelliğinin, ihtişamının, mutluluğunun, onun muhteşem coşkusunun bir parçası olarak gök kubbeye uzanmayı kendinize borçlusunuz!

Mavi kalın!



Dr. Beste Odabaşı

BEST LAZER GÜZELLİK VE LAZER MERKEZİ

İlkadım İlçesinde Kale Mahallesi'nde özel muayenehanesi bulunan Dr. Beste Odabaşı, uyguladığı etkili yöntemler cilt yenilemesi, sıklaştırma ve kırışıkları giderme tedavilerini uyguluyor.

Cilt yenileyici kozmetik ürünlerinde son yıllarda kayda değer bir artış olduğunu belirten Dr. Beste Odabaşı, "Cilt yenileyici kozmetik ürünlerin radyofrekans, lazer ve ışın gibi fiziksel tedaviler veya enjekte edilebilen ürünlerin kullanıldığı biyo kimyasal metodlardır. Bu amaç için kullanılan çağraz bağlı olmayan hyalüronik asit, polinükleotidler, vitaminler, organik silikonlar ve daha birçok enjekte edilebilen ürün mevcuttur. Her cildin ihtiyacı farklı oluyor. Biz hastalarımızı öncelikle detaylı şekilde muayane ederek ciltleri için en uygun metodları belirliyoruz. Ve muayene sonuçlarına göre tedavi sürecine başlıyoruz. Kullandığımız 'Tip 1 Kolajen' gibi uygulamalarda başarılı sonuçlar elde ediyoruz" dedi.

> Hasta değerlendirmeleri %95'ten fazla tedavide cildin dokusunda, yapısında, dayanıklığında, parlaklığında ve cildin nemliliğinde çok belirgin bir gelişme olduğunu ortaya koymaktadır.



CİLDİNİZİ YENİLEMENİN DOĞRU ADRESİ

Dr. Beste Odabaşı, ciltteki yıprama ve yaşlanma belirtilerini en etkili metodlarla tedavi ederek cildin yenilenmesine ve gençleşmesine yardımcı oluyor.

TEDAVİDE DEVAMLILIK ÖNEMLİ

Cilt yenileme tedavilerinde devamlılığının önemini vurgulayan Odabaşı, "Cilt yenileyici/gençleştirici tedavilerde fibroblastları uyaran devamlı anabolizanlar sağlamayı amaçlayan muhtelif protokollerde tekrar eden birkaç tedavi seansı gerekir. Sonuç olarak, dermal gözelerarası bileşenlerin biyosentezindeki artış ve nemlilikte artış, cilt sıkılaşması, fibriler ağın gelişimidir. Yenilenme tedavilerinin geri dönüşleri krono-yaşlanma ve cildi yumuşatma açısından çoğunlukla tatmin edici olmaktadır ama bu sonuçlar seanslarda devamlılık gerektirmektedir" diye konuştu.

> Kolajen tip 1 dermatolojide olduğu kadar plastik ve vasküler ameliyatlarda da yaraların iyileşmesi ve cild ülseri tedavisi için en az otuz yıldır kullanılmaktadır.





Ameliyatsız Estetik Uygulamalar

Medikal Estetik Uzmanı Dr. Beste Odabaşı, ameliyatsız estetik uygulamaları hakkında konuştu. Son yıllarda ameliyatsız estetik uygulamalarında yoğun bir artış göründüğü belirten Odabaşı, "Ameliyatsız estetik uygulamaları ile hastalarımız ciltlerinde yaşadıkları sorunlardan kısa bir zamanda kurtularak gündelik hayatlarına devam edebilirler" dedi.

Kolajen takviyesi ciltteki kırışıklıkların ve sarkmaların önüne geçmesinin yanı sıra vücudun doğal protein ihtiyacını da karşılamaya yardımcı olur.

MEZOTERAPİ TERCİH EDİLEN YÖNTEM

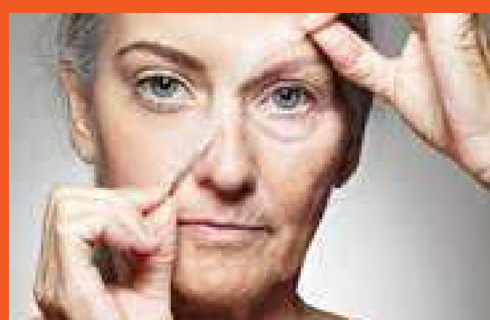
Kolajen takviyesinin yanı sıra mezoterapi uygulamasının da ameliyatsız estetik uygulamalarında sık tercih edilen bir yöntem olduğunu söyleyen Odabaşı, "Ameliyatsız estetik uygulamalarında yaygın olan bir diğer yöntem de Mezoterepi uygulamasıdır. Mezoterapi uygulaması ile ciltteki sarkmalar ve yıpranma etkileri giderilir. Mezoterapi uygulaması ile cilt daha canlı ve dinlenmiş görünür. Cildin elastikiyeti artar ve kırışıklıklar azalır" şeklinde konuştu.



KOLAJEN TAKVİYESİ İLE CANLI BİR GÖRÜNÜM

Odabaşı, "Ameliyatsız estetik uygulamaları ile yaşın ilerlemesine ve yıpranmaya bağlı olarak ciltte görülen sarkmalar ve kırışıklıklar giderilir. Ameliyatsız estetik uygulamalarının çeşitli yöntemleri vardır. Kolajen takviyesi bunların en etkili yöntemlerinden birisidir. Kolajen takviyesi ciltteki kırışıklıkların ve sarkmaların önüne geçmesinin yanı sıra vücudun doğal protein ihtiyacını da karşılamaya yardımcı olur. Kolajen takviyesi ile cildinizdeki kırışıklıklardan ve sarkmalardan ve çizgilerden kurtularak genç ve canlı bir görünüm elde edebilirsiniz" diye konuştu.

Ciltte görülen sarkmalar ve kırışıklıklar giderilir.



pilates EĞİTMENİ
AYŞENUR AKÇA

YAŞAMIN YÜZÜ

Nefes ve Pilates

Nefes yaşam enerjimizin yapıtaşıdır. Yaşamımızı sürdürmemiz için gerekli olan diğer en önemli iki öğe su ve besin kaynaklarıdır.

İnsan vücudunun 2/3'ü sudan oluşmaktadır. Su, bizler için bu kadar önemliyken bile su içmeden birkaç gün yaşayabiliriz. Beslenme de insan vücudu için vazgeçilmez bir yaşama eylemidir. Bütün besin öğeleri birlikte alındığında vücut normal büyüme ve gelişimini, sağlıklı ve güçlü çalışmasını sürdürür. Ancak kişi besin almadan da bir hafta yaşamını sürdürebilir. İşte burada en önemli noktaya geliyoruz. İnsan nefes almadan en fazla 3-5 dakika yaşar. O nedenle yaşamak için en önemli şey nefestir.

Hayatta kalmamızda bu kadar etkili olan nefes ile hayatımızı da değiştirebiliriz. Nefes alıp verme ile eski yaşamlarımızdaki acıları, kırgınlıkları, bağımlılıkları değiştirebiliriz yani tüm istenmeyen duygu ve düşüncelerden kurtulabiliriz.

Bunun yanında nefesin tüm hücrelere tam olarak ulaşması ile hücre yenilemesi ve kandaki oksijen oranının artması sayesinde daha sağlıklı bir vücuda sahip olabiliriz. Uygulanan farklı nefes teknikleri zihinlerdeki blokajların kırılmasına, yeni ve daha güzel bir hayat yaşayabileceğimizin resimlerini çizmemize, kendimize hedefler koymamıza ve bu hedefleri gerçekleştirmemize çok yardımcı olur.

Pilates ve nefes tekniği, pilatese başlarken ilk öğrenilmesi gereken konuların başında gelir çünkü pilates yaparken doğru nefes alış verişi egzersizlerin daha kolay ve seri yapılması için en önemli unsurdur. Doğru nefes alış verişi bir taraftan kana karışan oksijen miktarını artırırken, bir taraftan da yapılan egzersiz hareketlerine odaklanılmasını ve konsantrasyonu sağlar.

Nefesin vücudumuza pek çok faydası vardır:

- Nefes almak, göğüs kafesini harekete geçirerek üst bedeni geliştirir. Yaptığımız nefes alıp verme egzersizleri akciğer hacim kapasitemizi geliştirmemize yardımcı olur.
- Nefes vermek, lumbar stabilizasyonda hayati önem taşıyan transverse abdominus (iç karın kasları) ve oblikler gibi derin karın kaslarını birbirine geçirir. Bu da derin kaslarını efektif çalıştırarak egzersizdeki performansınızı arttırır.
- Tam nefes tekniği, oksijeni çalışan kaslara ve beyine ulaştırırken, karbondiyoksidi de vücuttan atar.
- Doğru nefes tekniği, günlük yaşantımızdaki bedensel faaliyetlerimizde performansı arttırır. Pilates egzersizlerinde tam nefes kullanılır. Nefes alışın uzunluğu, nefes verişinkine eşittir.



PİLATES NEFESİ NASIL ALINMALI?

Pilates ve nefes tekniği üzeründe çalışırken nefes egzersizlerimizi bir sandalyenin üzerine oturarak ya da yere sırt üstü uzanarak da yapabiliriz.

Her iki pozisyonda da yapmamız gereken farkındalığımızı arttırmamız için ellerimizi kaburga kemiklerimizin üzerine koymak olacaktır.

- İlk olarak burundan derin bir nefes alıyoruz ve ciğerlerimizin havayla dolmasını sağlıyoruz.
- Bu harekette ciğerlerimizin bir akordiyon gibi açıldığını hissedelim. Bunu test etmek için parmaklarınızı en alt kaburga kemiğinizin alt tarafına baş parmağınız göğüs kafesinizin arka tarafına gelecek şekilde yerleştirin.
- Burundan aldığımız nefesi ağzımızdan vererek ciğerlerimizi boşaltmalıyız. Bu hareket sırasında göğüs kafesinizin içeriye doğru kapandığını hissetmelisiniz.
- Diyafram tüm nefesi ciğerlerden boşaltırken karın kaslarımızda derin bir çukur varmış hissi uyandırır.
- Verdiğimizin nefesin aldığımız nefes ile eşit olmasına dikkat edelim.

PEKİ, PİLATES İLE NEFESİN İLİŞKİSİ NEDİR?

Nefes, pilatesin 6 kriterinden en önemli olanıdır. Nefes alma biçimimiz çalıştırdığımız kası belirler. Nefesi alma ve verme, kontrol altında tutma, nefesin veriş biçimi yaptığımız spor ya da etkinliğin artmasını sağlar. Vücud disiplinin pilatesle tamamen doruğa ulaşmasında nefes almanın ve nefes alma tekniğinin önemi büyüktür.

Tam ve kesik nefes alma ve verme, nefesi diyaframda tamamen boşaltma, tekrar derin ve doğru nefes alma pilatesin etkili bir şekilde ilerletilmesini sağlar.





UMUT KISA

Uluslararası Eğitmen, koçluk alanında ICF tarafından verilen MCC ünvanına sahip dünyadaki 400 kişiden, Türkiye'de ise 8 kişiden biri, "AHUNA" ve "US'TA YOL" kitaplarının yazarı



ZAMAN NASIL DA DEĞİŞTİ!

Resimde gördüğünüz kişi ünlü aktör Arnold Schwarzenegger, 2016 yılında kendi twitter hesabından paylaştığı bu fotoğrafın altına "Zaman nasıl da değişti!" notunu ekledi.

-Fotoğraf birden tüm dünyada viral bir hâle geldi. Çünkü sosyal medya trolleri sayesinde hikâye şöyle anlatılmaya başlandı. "Resimdeki heykel ünlü aktörün Kaliforniya Valisi olduğu dönemde otel tarafından yaptırıldı ve Otel Yönetimi Arnold Schwarzenegger'e ne zaman isterse bir odanın kendisi için hazır olduğunu ve ömür boyu misafir olacağına söz verdi. Heykelin inşasından yıllar sonra ve artık vali değilken Schwarzenegger otele geldi ancak otel dolu olduğu için kendisine yer verilmedi. Bunun üzerine eski Kaliforniya Valisi kendisine bir uyku tulumu aldı ve heykelinin önünde geceyi geçirdi. Üstelik bir de hesabından **'Zaman nasıl da değişti!'** anlamına gelen 'How times have changed!' ifadesini paylaştı."

Hikâye bu hâliyle herkesin duygusal olarak dikkatini çekti. Verdiği mesaj çok açıktı. Güç elinizdeyken size harika davranan insanlar gücünüzü kaybettiğinizde nasıl davranmaya başlıyorlar? Hikâyenin epik bir yanının olması ve haklı unsurları temalaştırması maalesef hikâyeyi gerçek yapmıyordu. Elbette bir trol tarafından Arnold'un twitter paylaşımı dramatik bir şekilde haberleştirilmişti. Heykelin önünde yattığı ve bunu sosyal medya hesabından paylaştığı doğruydu ama heykel bir otelin önünde değildi ve hiçbir otelin de böyle bir sözü yoktu. Şehir merkezinde bir kamu binasının önündeki heykelin yanında uyumasının nedeni büyük olasılıkla zamanın nasıl değiştiğini insanlara gösteren bir hikâye paylaşmaktı.

Hikâye yanlış olsa da sizin de gözünüzün önünden yönetici olduğunuz zaman ile gelecekte artık bu güce sahip olmayabileceğiniz bir ânı karşılaştırmanızı sağlıyor mu? Mesela artık liderlik unvanınız ya da şirketiniz olmasa çalışanlarınız size nasıl davranırdı?

2010 yılında bir Sabancı Şirketi'nde İcra Komitesi Üyesi olarak çalışırken makam aracımla otoparka girdiğimde otopark görevlisinin kapımı açtığı ve "Buyurun!" dediği anda asansörle çıkarken düşündüğüm şey şuydu: Eğer unvanım olmasaydı bana bu kadar saygı duyar mıydı? O zaman ben kim olurdum?
Cevabım oldukça üzücüydü. Kendi kendime unvanım olmadığında yani apoletlerimi biri sökerse ertesi gün sahip olduğum her şeyin elimde olmayacağını düşündüm. İşte o gün kendi işimden istifa etmeye karar verdiğim gündü. İstifa kararı doğru olduğu için söylemiyorum. Kimi için doğru, kimi içinse yanlıştır ama bugün yıllar önce kendim için en doğru kararı vermiş olduğumu görüyorum.
Eğer hayatınızda en az bir defa iş değiştirdiyseniz, iş yerinizde selamlaştığınız kaç kişiyle hâlâ görüşüyorsunuz? Size büyük olasılıkla çok az sayıda olduğunu hatta bazılarınız için bu sayının sıfır olduğunu iddia edebilirim.

Liderlik veya girişimcilik itibarınızla direkt bir ilişki içerisindedir. Eğer kendi itibarınıza yatırım yapmak istiyorsanız zaman zaman kendinize dışarıdan bakmaya çalışın ve şu soruyu sorun; **"Eğer unvanım olmasaydı insanlar bana nasıl davranırdı, onları bir şey yapmaya nasıl ikna ederdim?"** İşte bu size unvansız lider olmanın kapılarını açacak olan sorulardan biridir. Bu soruyu sizin hakkınızdaki düşüncelerini almak için çalışanlarınıza sormanızı tavsiye etmem. Ne yaparsanız yapın en samimi cevabı alamayacaksınız. Çünkü çeşmenin başında kimin ne kadar testisini doldurabileceğine karar veren kişisiniz. En samimi olduğunu düşündükleriniz bile bu konuda apoletleriniz olduğu sürece %100 samimi olamayacak. Ama her zaman kendinize daha iyi bakmak için bir ayna ya da bir uzman kullanabilirsiniz. İşe yarayacaktır.



BİZİM KARDELEN ÖZEL EĞİTİM OKULLARI
ÖZEL BİZİM KARDELEN EĞİTİM OKULLARI
ANAOKULU - İLKOKUL - ORTAOKUL - REHABİLİTASYON
Karadeniz'in tek özel eğitim okulu
Özel Öğrenme, Dil Konuşma, Otizm, Dowm Sendromu, Zihinsel, Bedensel, İşitme Engele yönelik hizmetler vermekteyiz.
Her çocuk özeldir
. ODYOLOJİ
. DİL KONUŞMA BOZUKLUKLARI UZMANI
. HİDROTERAPİ
. ERGOTERAPİ
. DUYU TERAPİ VE REKLEFSOLOJİ
. HİPOTERAPİ (AT TERAPİSİ)
. PSİKOLOJİK DESTEK EĞİTİMİ
. KAPALI YÜZME HAVUZU
. AÇIK - KAPALI SPOR SALONLARI
. RESİM - SANAT ATÖLYESİ
. DRAMA ve YARATICILIK
. FEN ve TEKNOLOJİ SALONU
. SİNEMA ve GÖSTERİ SALONLARI
. TERAPİ EĞİTİM ODALARI
. FİZİK TEDAVİ SALONLARI
. VOLEYBOL, FUTBOL, BASKETBOL, MASA TENİSİ
. LOVAAS YÖNTEMİYLE TEMEL BECERİ EĞİTİMİ
KAYITLARIMIZ BAŞLAMIŞTIR
KAMERALI ODALARDA EĞİTİMİ EVDEN İZLEME İMKANI
Kıran Mah. 735. Cad. No: 32 İlkadım / SAMSUN
(Eski Aziz Atik Fen Lisesi / Atatürk Anadolu Lisesi Arkası)
Tel: 0362 230 50 87 - 0362 277 81 00 - 0541 230 50 81
www.bizimkardelen.com / bzmkardelen@hotmail.com bzmkardelen/ SamsunOzelEgiti



KARADENİZ'İN ENGELLİLERE YÖNELİK İLK VE TEK ÖZEL OKULU

ÖZEL BİZİM KARDELEN EĞİTİM OKULLARI

Karadeniz Bölgesi'nde engelli çocuklara özel tek okul olma özelliğini taşıyan Özel Bizim Kardelen Özel Eğitim Okulları, fiziksel donanımı, genç ve güler yüzlü eğitim kadrosuyla engelli çocukları hayata hazırlıyor.



KURUCU MÜDÜR LEYLA YILDIZ

İlkadım İlçesi'nin Kıran Mahallesi'nde 3400 m2'lik bir alan üzerine kurulu olan Özel Bizim Kardelen Özel Eğitim Okulları, sahip olduğu fiziksel donanımla alanında uzman genç ve dinamik eğitim kadrosu ile engelli çocukları gündelik yaşama tutunmalarına yardımcı olacak eğitimi veriyor. Özel Bizim Kardelen Özel Eğitim Okulları, özel öğrenme, dil konuşma ile fizik tedavi alanlarında, otizmli, zihinsel ve işitme engelli öğrencilere hizmet veriyor.

Fiziksel donanımı ve sunduğu hizmetlerle alanında Karadeniz Bölgesi'nde tek, Türkiye'de ise üç okuldan biri olma özelliğine sahip olan Özel Bizim Kardelen Özel Eğitim Okulu, 1000 engelli öğrenciye aynı anda eğitim verebiliyor. Görme engelliler hariç tüm engelli çocuklara eğitim veren okulun bünyesinde anaokulu, ilkokul, ortaokul ve rehabilitasyon merkezi bulunuyor. Çeşitli branşlarda toplam 43 kişilik kadrosuyla eğitim veren Özel Bizim Kardelen Özel Eğitim Okulu, engelli öğrencilerin ihtiyaçlarına göre özel olarak dizayn edilmiş sınıflara sahip. Özel Bizim Kardelen Özel Eğitim Okulu'nda çeşitli fizik tedavi tekniklerinin yanı sıra alternatif tıp eğitimi gibi teknikler ile çocukların rehabilitasyonu sağlanıyor. Ayrıca okulun kapalı yüzme havuzu, kapalı spor salonu, çocuk parkı, ata binme alanı, resim ve el işi atölyeleri bulunuyor.

Sunduğumuz imkanlarla onları gündelik yaşama en iyi şekilde hazırlamayı hedefliyoruz. Bu noktada kapalı yüzme havuzumuz, at terapisi gibi etkinlikler ve beden eğitimi derslerimiz etkili oluyor.





BU OKULU AÇMAK EN BÜYÜK HAYALİMDİ

Kendisi de engelli bir çocuk annesi ve öğretmen olan kurucu müdür Leyla Yıldız, "Bu okulu kurmak benim en büyük hayalimdi" dedi. Yıldız, "Engelli bir çocuk annesi olarak ben çocuğum adına büyük sıkıntılar çektim. Çocuğumun eğitiminde çok fazla sıkıntı yaşadım. Bundan dolayı engelli çocuklara hep bir okul açmak istiyordum. 2003 yılında, o günün imkanlarıyla, Gazi Devlet Hastanesi'nin bulunduğu bölgede Bizim Kardelen Rehabilitasyon Merkezi adıyla bir merkez açtık. 2017 yılının sonuna kadar o merkezde engelli çocuklarımıza eğitim vermeye devam ettik. Eylül 2017 itibariyle de en büyük hayalimizi gerçekleştirerek bu okulu açtık" diye konuştu.



HİÇBİR FEDAKARLIKTAN KAÇMIYORUZ

Yıldız, "Okulumuzun eğitim kadrosunu oluştururken genç öğretmenlerimize daha çok yer verdik. Bunun yanında yol gösterici olabilecek tecrübeli öğretmenlerimiz de mevcut. Genç ve dinamik bir eğitim kadrosu ile engelli çocuklarımıza eğitim veriyoruz. Öğrencilerimize sunduğumuz imkanlarla onları gündelik yaşama en iyi şekilde hazırlamayı hedefliyoruz. Bu noktada kapalı yüzme havuzumuz, at terapisi gibi etkinlikler ve beden eğitimi derslerimiz etkili oluyor. Okulumuzun bünyesinde aynı zamanda bir spor kulübümüzde bulunuyor. Bu kulübü kurmadaki amacımız; çocuklarımızın enerjisini boşa harcamak yerine bir spora yöneltmelerini sağlamak. Spor kulubü aynı zamanda engelli sporcu yetiştirmeyi de amaçlamaktadır" şeklinde konuştu.



Böyle bir okulun gönüllülük esası olmadan açılamayacağını belirten Leyla Yıldız, "Çocuklarımız için büyük bir yatırım yaptık. Bu yatırım yanında da eğitim kalitesi de bizim için olmazsa olmaz. Bu konuda da hiçbir fedakarlıktan kaçmıyoruz. Bu tip okullara devlet rehabilitasyon merkezleri ile aynı oranda destek verdiği için engellilere özel okul açmak çok cazip gelmiyor. Ama bizim böyle bir okul açarken yola çıkma amacımız engelli çocuklarımıza kaliteli bir eğitim verebilmek, çocuklarımızı apartman girişlerinden kurtarmaktı. Çocuklarımız ferah ve donanımı tam alanlarda eğitim görsün, hayata entegre olsun istiyoruz" ifadelerini kullandı.









PIHTI HAYATI TEHDİT EDİYOR

Atardamarlarda pıhtılar kalp krizi veya inmeyle (felç) sonuçlanabiliyor.

13 Ekim Dünya Tromboz Günü nedeniyle; pıhtılaşmanın (tromboz) her yaştan 1000 kişiden birinin başına gelen bir sorun olduğunun altını çizen Medicana International Samsun Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Uzmanlarından Op. Dr. Murat Küsdül; Pıhtılaşma (tromboz) atar veya toplardamar sistemlerinde gelişip kan akışını engelliyor diye belirtti.

Bilgisayar veya masa başında, yolculuklarda hareketsiz geçirilen saatler pıhtı (tromboz) sorununa zemin hazırlıyor. Her yıl dünyada 3 milyon, Türkiye'de 30 bin kişi buna bağlı yaşamını kaybediyor.

Dünya rakamı meme ve akciğer kanserinin toplamından daha yüksek olduğuna dikkat çeken Op. Dr. Murat Küsdül; "Pıhtılaşma her yaştan bin kişiden birinin başına gelen bir sorun. Atar veya toplardamar sistemlerinde gelişip kan akışını engelliyor. Atardamarlarda pıhtılar kalp krizi veya inmeyle (felç) sonuçlanabiliyor. Daha az bilineni olan toplardamardaki (bacaklar, kollar, karın ve göğüsteki) kan pıhtılarıysa bulunduğu yerden koparak akciğere ulaşabiliyor. Ölüm veya kronik (kalıcı) hastalıklara yol açabiliyor" dedi.

Pıhtılaşma her yaştan bin kişiden birinin başına gelen bir sorun. Atar veya toplardamar sistemlerinde gelişip kan akışını engelliyor.



HER YAŞTA GÖRÜLÜYOR

Kalp ve damar hastalıklarından kaynaklı ölümlerin dörtte birinin pıhtılar nedeniyle meydana geldiğini belirten Op. Dr. Murat Küsdül; "Her yaşta görülebilse de 60 yaşın üstünde ciddi oranda pıhtılaşma riski artıyor. Kadınlarda hamilelikte ve hamilelik sonrası emzirme döneminde sıklıkla karşılaşabiliyoruz. Doğum kontrol hapı kullananlarda daha yüksek oranlarda görülüyor. Sigara içimi, obezite, büyük ameliyatlardan (bilhassa ortopedi, cerrahi ameliyatları) sonra hareketsizlik (önleyici ilaç alınmamışsa) pıhtı oluşumuna zemin hazırlıyor" diye konuştu.



HASTALARIN YARISINA SESSİZ GELİYOR

Op. Dr. Küsdül; "21'inci ve gelecek yüzyılın en büyük sorunu hareketsizlik olacak. Beyaz yakalı popülasyonumuz çok fazla. Bilgisayar oyunları nedeniyle çocuklarımız saatlerce bilgisayar başında, bacaklarını sarkıtmış şekilde hareketsiz duruyorlar. Hal böyleyken dünyada her 37 saniyede bir kişi bacaklarına oturan pıhtı ve bunun akciğerlere gitmesi nedeniyle hayatını kaybediyor. Sorun gerçekten büyük. Pıhtı atan hastaların yarısı hiçbir belirti hissetmiyor. Özellikle pıhtı miktarı az ya da küçük damarlardaysa fark edilmeyebiliyor. En sık görülen belirtilerse, etkilenen bacakta ağrı, şişme ve yürümeyle bu şikâyetlerin artması. Baldırı avucunuzla sıkınca hassasiyet artabiliyor. Bu belirtilere nefes darlığı, göğüs ağrısı ve derin nefes alırken ağrı eşlik ediyorsa oluşan pıhtı akciğerlere atmış olabilir" şeklinde konuştu.

AKCİĞER TANSİYONU YAPIYOR

Akciğerdeki pıhtıların ani tıkanmalara neden olabildiği gibi tedavi edilmezse kronikleşerek akciğer tansiyonunu yükseltip, kalp yetmezliği ve ölüme yol açabileceğine dikkat çeken Op. Dr. Murat Küsdül; "Akciğerdeki embolilerde ya ani ölümle yaşamınızı yitirirsiniz ya da doğru ve düzgün tedaviyle pıhtı eriyebilir, toparlayabilirsiniz. Belli bir oran da ki bu oran hiç az olmayan bir oran, kronikleşerek kronik tromboembolik pulmoner hipertansiyona neden olabilir. Bu hastalık hızla ilerleyerek kalp yetersizliğine neden olur" dedi.

En sık görülen belirtilerse, etkilenen bacakta ağrı, şişme ve yürümeyle bu şikâyetlerin artması.





Mutlu Mutfak

CAFE & RESTAURANT

ÜÇ KIZ KARDEŞİN 'MUTLU MUTFAĞI'

Ben, Vildan Camadan. Kardeşlerim Nalan Yavuz ve Candan Çam ile birlikte yaklaşık altı aydır Mutlu Mutfak Kafe ve Ev Yemekleri'nin işletmesini yapıyoruz. Mutlu Mutfak, bir aile işletmesidir.





Restoranımız İlkadım İlçesi Kılıçdede Mahallesi'nde Borkonut Center'in altında bulunuyor. Hazırladığımız ev yemekleri, kahvaltı tabakları, pastalar ve poğaçalarla özellikle yakın çevremizde bulunan iş merkezleri ve kamu kurumları çalışanları ile tüm halkımıza hizmet veriyoruz.

MUTLU MUTFAK'TA HER ŞEY EL YAPIMI

Mutlu Mutfak 'ta her şey el yapımıdır. Günlük menümüzde 2 çeşit çorba, 2 çeşit ana yemek ile bulgur ve pirinç pilavı olmak üzere 2 çeşit pilavımız bulunuyor. Ev yemeklerinin yanı sıra her gün, haşhaşlı börek, su böreği ve kurabiye çeşitlerimiz misafirlerimizin beğenisini bekliyor. Ayrıca Mutlu Mutfak 'ta her Cuma keşkek günüdür.

Haftalık belirli bir menü programımız yok. Menümüzü her gün doğaçlama olarak belirliyoruz.









Sabah 7.30 ile 19.30 saatleri arasında hizmet veriyoruz. Çalışma saatlerimiz içerisinde pasta, börek, dolma ve meze çeşitleri siparişleri alıyoruz.



ISRARLARI KIRAMADIK

Ablam Nalan Yavuz, çok güzel yemekler yapıyordu. Bu işletmeyi açmadan önce de yakın çevremizde birçok kişi ablama bu tip bir işletme açması konusunda ısrar ediyordu. Ablamın, yemeklerine hayran olanlardan birisi de eşim Mahmut Camadan'dı. Bir gün, Borkonut Center'ın altında çok güzel bir mekan olduğundan bahsederek ablama bir kafe ve ev yemekleri işletmesi açması konusunda ısrarda bulundu ve aklımızda hiç yokken birden Mutlu Mutfağı açmaya karar verdik ve açtık.

HAFİF EV YEMEKLERİYLE MUTLU BİR ÖĞLE ARASI

Mutlu Mutfağı açtıktan sonra kısa sürede çevremizden ve misafirlerimizden çok güzel tepkiler almaya başladık. İnsanları, Mutlu Mutfak'taki güler yüz, samimiyet, hijyen çok etkiledi. Bunun yanında, menümüzde bulunan yemeklerin hafifliği de misafirlerimizi etkiliyor.

İşletmemize genelde, yakın çevremizde bulunan kamu daireleri ve iş merkezlerindeki çalışanlar öğle aralarını değerlendirmek için geliyorlar. Burada yedikleri yemekler hafif ve lezzetli olduğu için kendilerini etkilemediği söylüyor.







Mutlu Mutfak

CAFE & RESTAURANT

EVİMİZİN MUTFAĞINDAN AYIRMIYORUZ

Evimizde yemeklerimizi nasıl hazırlıyorsak; burada da aynı şekilde hazırlıyoruz. Yağından salçasına kadar kendi mutfağımızda hangi malzemeyi kullanıyorsak Mutlu Mutfak'taki menülerimizi de aynı malzemelerle hazırlıyoruz.

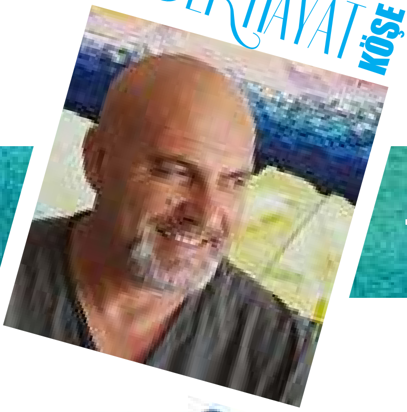




HÜNKAR BEĞENDİ'Yİ BİR DE BİZ DE YİYİN



Misafirlerimizin, Mutlu Mutfak'ta özellikle haşhaşlı çörek, zeytinyağlı sarma, beşamel soslu krep sarma ve hünkar beğendiyi tatmalarını tavsiye ediyoruz.



Prof.Dr.Metin EKER
OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim Üyesi
Samsun Kültür ve Sanat Platformu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

19 MAYIS 1919-2019

SAMSUN'UN **100. YILI "YÜZ AKI"** OLABİLECEK Mİ?

2013 Samsunspor sezon açılışında bir konuşma yapan zamanın Samsun'lu Gençlik ve Spor Bakanı, temeli atılan yeni stadyumun adının "Samsun Arena" olacağını mikrofonda dile getirdiğinde bütün stadyum tek bir ağızdan stadyumun adının "19 Mayıs Stadyumu" olarak kalmasını eleştirel bir üslup ve adeta bir protesto görüntüsünde seslendirmişti. Dolayısıyla stadyumun adı Samsun Arena olmadı/olamadı. Benzer bir şekilde "Amazon Kenti Samsun" imaj mühendisliği sloganına da "Samsun 19 Mayıs şehridir!" geleneksel sloganı ile mukabelede bulunan yine Samsun'lulardı. Şu anda stadyumun cephesine bir ad yazılamadı ama 19 Mayıs adında bir ilçemiz, 19 Mayıs adında bir üniversitemiz ve daha sayamayacağım adında 19 Mayıs olan bir çok kurum ve yapıya sahip bir şehir olarak Samsun, 19 Mayıs ile 19 Mayıs da Samsun ile anılmaktadır/anılacaktır.

Bir ilkadım şehri, bir milli mücadele şehri, bir meşale şehir, bir Atatürk şehri imajı için hiç bir mühendisliğe ve zorlama müdahaleye gereksinim duyulmamış, aksine 100 yıldır aynı ruh ve inanç teşebbüsü ile mücadeleci milletimize sembol olmuş bir şehrin mensubuyuz. Ben kendi adıma gurur duyuyorum.

Atatürk'ün "Ben Samsun'u ve Samsun halkını gördüğüm zaman, memlekete ve millete ait bütün düşünce ve kararlarımın yerine getirilebileceğine bir defa daha kuvvetle inanmıştım. Samsunlular'ın hal ve durumlarında gördüğüm, gözlerinden okuduğum vatanseverlik ve fedakarlık; ümit ve tasavvurlarımı olumlu bir inanca götürmeye yetmişti…" tespitinden bir kaç gün sonra, 22 Mayıs 1919'da, ordu müfettişi olarak Samsun'dan İstanbul'a gönderdiği raporda, "Millet, milli hakimiyet esasını ve Türk milliyetçiliğini kabul etmiştir. Bunu gerçekleştirmeye çalışacaktır" diyerek "millet" gerçeğini ortaya koyduğunda, altında Samsun'un imzası bulunan bir hedef karakterize olmuştu.
Bu şahlanışın sembolü olan Heinric KRİPPEL'in "Onur Anıtı" da, zaferin, daha mücadelenin başlangıcında nasıl kazanıldığının heybeti ve şahlanışı ile yönünü Batı'ya çevirmiş bir kumandanın kınından ayrılmakta olan kılıcının ucunda bayraklaşacak şuurun adını tarihe çivilemişti.



Muzafferiyet, milletiyle karakterize olur. Türk için muzafferiyet, ebedidir. Samsun'dan başlayan bir zaferin tarihselliği, Samsun'un da yeni tarihselliğini ön plana çıkarmıştır. 19 Mayıs 1919'un 100. Yılına girmiş bulunuyoruz. 2019 yılına bir kaç ay kaldı. Aslına bakarsanız icrai anlamda tam da 100. Yılın içindeyiz. 19 Mayıs 1919'dan 19 Mayıs 2019'a kadar geçen 99+1 yılın öyle ya da böyle idrakine yetenekli ve sahiplenici olmalıyız!... Diyoruz da, öyle miyiz!?

Tarih, bu toprakların üzerinde aziz milletimize acımasızca saldıran, içeriden ve dışarıdan ihanete teşebbüs eden organizasyonlar, ittifaklar ve kalleşliklere şahit oldu ve kayda aldı. Çanakkale destanı ve ardından 19 Mayıs başlangıçlı Milli Mücadele destanının iki kahraman şehri maalesef, destansı şehir hüviyetlerini temellendiremediler. Çanakkale 100. Yılını cilalayıp parlatamadı ve "Truva (Troya)" imajının altında silikleştirildi. Samsun da aynı kaderi yaşamak üzere görünüyor. 19 Mayıs kenti ile Amazon kenti algı karşılaştırmasına muhatap olmaya devam ediyoruz.

Bazı girişimlerimize rağmen hala 100. Yıl için bir adım atılamadı ya da atılan adım hala havada kaldı ve yere temas edemedi. Şu ana kadar Samsun Kültür ve Sanat Platformu'nun girişimlerine destek olan OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi'nin "19 Mayıs'ın 100. Yılında Türkiya Sanat Başkenti Samsun" projesinin ya da çabasının ciddiyetine erişmiş bir kurumsal teşebbüs ve şehir sahipleniciliği söz konusu olamadı. Spor İl Müdürlüğümüzün bir projesi, Üniversitemizin bazı çabaları, Milli Eğitim Müdürlüğü'nün bir kongre çalışma planının dışında kayda değer adımlar göremedik/göremiyoruz. Maalesef az önce bahsettiğim ve havada kalan adımlar bunlar. Ancak biraz umutlandığım ve destek umduğum atılımı Büyükşehir Belediye Başkanımızın bakış açısında ve yaklaşımlarında hissedebiliyoruz. İnşallah desteklerini esirgemeyeceklerdir.

19 Mayıs'ın 100. Yılı Türkiye için önemlidir ama Samsun için bir meseledir. 2019 yılı Türkiye'de Samsun'un konuşulacağı bir yıl olmalıdır.

Genel olarak bakıldığında bu türden eylem ve etkinlik kapsamlarının geneline hakim olan ve tabiri caiz ise gemiyi kurtaran, maalesef kültürel ve sanatsal etkinlikler olmaktadır. Örnekleriyle de sabit bir vargıdır bu aynı zamanda. Samsun'un kültür ve sanat ile ilgili Sivil Toplum Kuruluşlarına ait projeleri yine Samsun Kültür ve Sanat Platformu olarak toparlamaya çalışaşağız. Platform yönetim kurulu üyeleri ve diğer sivil inisiyatif liderleriyle birlikte şehrimizin bazı büyüklerini bir kez daha ziyaret edeceğiz. Geç kalmamıza ve ekonomik yetersizliklere rağmen gerçekleştirebileceğimiz tüm çalışmalarımıza daha da odaklanacağız. OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi 100.Yıl Logosunu tasarladı ve diğer etkinlik dosya çalışmasıyla birlikte Sayın Valimize teslim etti. Artık logo resmiyetini sağlayıp kurumsal yazışmalar da dahil olmak üzere tüm etkinlik ve proje siluetlerine yerleştirmeliyiz.
Önümüzdeki yıl yerel seçimler yılı. Tüm Türkiye'nin meşguliyeti seçim odaklı olacak görünüyor. Doğal olarak Samsun da aynı süreci işleyecek. Hem de çok hareketli biçimde. Söz konusu süreç Samsun'un 100. Yılını olumsuz etkileyecek ya da etkileyebilir şeklinde bir kanıyı bertaraf etmek zorundayız. Çünkü bu organizasyonun 99. ya da 101.' sinin bir anlamı zaten yok. Tek bir 100. Yıl var ve o da bu yıl. Sırasıyla Samsun Valiliğimiz, Büyükşehir Belediyemiz, İlçe Belediyelerimiz, Kaymakamlıklarımız, Üniversitemiz, Milli Eğitim Müdürlüğümüz, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğümüz, İl Kültür ve Turizm müdürlüklerimizin yanında sivil toplum kuruluşlarımız, insiyatifler ve özellikle de Samsunluların tümüyle sahiplenmesi gereken bir süreçten bahsediyoruz. Bazı kurum ve kuruluşları da dahil etmekte yarar görüyorum. Örneğin AVM'ler, özel hastaneler, ihale alan iş adamları ve diğer sektörel unsurların sponsorluklarının ayrıca önem kazandığı bir proje genellemesinden bahsettiğimize göre, desteğe"destek" bekliyoruz.

2019 yılında Samsun, Bandırma Vapuru ile Türkiye'ye neler çıkaracaktır?

Daha önce yine bu dergide kaleme aldığım "2019 Türkiye Sanat Başkenti Samsun Projesi" detayına girmeyeceğim. 19 Mayıs'ın 100. Yılı Türkiye için önemlidir ama Samsun için bir meseledir. 2019 yılı Türkiye'de Samsun'un konuşulacağı bir yıl olmalıdır. Tıpkı 100 sene önce olduğu gibi. Bandırma Vapuru timsalinde bir yolculuğun yeniden yapılması, içindeki yolcuların yeniden sorumluluk alması, karaya çıktığında tüm ülkeyi tesir altına alabilecek bir hareket oluşturması ve hepsinden önemlisi şehir imajının daha kuvvetle tazelenmesi için hepimize görev düşmektedir.
2019'da Samsun yüz akıyla bir 100. Yıl gerçekleştimelidir!...



PHIBROWS MICROBLADING İLE KAŞLARINIZ KUSURSUZ BİR GÖRÜNÜM KAZANIYOR



Yaptığı güzellik uygulamalarıyla kadınların güzelliklerine güzellik katan Fatoş Sivaslı Güzellik Salonu Sahibi Fatoş Sivaslı, uyguladığı phibrows microblading uygulaması ile kaşlarınıza etkileyici bir görünüm kazandırıyor.

Güzellik uygulamaları ile kadınların vazgeçilmez adresi olan Fatoş Sivaslı Güzellik Salonu Sahibi Fatoş Sivaslı, kaş yapımında uyguladığı phibrows mirobladıng yöntemi hakkında bilgi verdi.



Geleneksel kalıcı makyaj kıl teknikleriyle kıyaslandığında yarı kalıcı olarak kabul edilir. Pigmentlerin epidermise yerleştirilmesi klasik kalıcı makyaj kıl tekniğinde kullanılan iğnelerden 3 kat daha ince ve çoklu iğneler kullanılarak yapılır.

Güzellik Uzmanı Sivaslı, “Microblading kalıcı makyaj sanatında dünyada kaş yapımında son nokta olağanüstü doğallıkta, manuel bir yöntemdir. Geleneksel kalıcı makyaj kıl teknikleriyle kıyaslandığında yarı kalıcı olarak kabul edilir. Pigmentlerin epidermise yerleştirilmesi klasik kalıcı makyaj kıl tekniğinde kullanılan iğnelerden 3 kat daha ince ve çoklu iğneler kullanılarak yapılır. Rengi yüzeye yakın yerleştirdiğimiz için net ve çok ince görünür” dedi.

EN İDEAL YÖNTEM

Phibrows microblading uygulamasının kaşlarının görünümünü güzelleştirmek ve yüz estetiğine önem verenler için ideal bir yöntem olduğu belirten Sivaslı, “Sonuçlar, mevcut kıl miktarına bakılmaksızın doğal görünümlü, tüy gibi vuruşlardır. Saç dökülmesine yol açan alopesi, trikotilomani veya başka koşullardan muzdarip kişilerin yanı sıra basitçe kaşlarından hoşnut olmayan kişiler microblading'ten oldukça yarar sağlar” diye konuştu.

KUSURSUZ BİR GÖRÜNÜM

Uyguladıkları yöntem ile doğal ve kusursuz bir kaş görünüm elde ettiklerini söyleyen Fatoş Sivaslı, “Bu yöntemde kullanılan pigmentler asıl kaş renginize uyması ve kaşlarının halen mevcut ise bunlarla mükemmel şekilde uyum sağlamak üzere formüle edilmiştir. Sonuçlar doğal, kusursuz ve dolgun görünümlü bir kaştır. Başlangıçta kaşlar daha koyu görünür ancak iki haftalık süre içinde önemli ölçüde solar. Cildin pigmenti ne kadar iyi tutacağını öngörmek çok zor olduğu için bir yenilemenin yapılmasını sağlamak son derece önemlidir” şeklinde konuştu.



KEMOTERAPİ GÖREN HASTALARIMIZA PHIBROWS MICROBLADING KALICI MAKYAJ UYGULAMASI ÜCRETSİZDİR

Sunuculuk ya da spikerlik eğitimle olunacak bir şey olduğuna inanmıyorum.



GÜZEL SUNUCU/OYUNCU

EKRANLARININ TANINAN YÜZÜ

GÜLŞAH YAVUZ

Program yapımcılığından dizi oyunculuğuna kadar medyada kameranın önü ve arkasının birçok alanında görev yapan Gülşah Yavuz, medya sektöründeki tecrübelerini anlattı.
Çocukluğundan beri medyanın içinde olmayı hayal ettiğini belirten Yavuz, HaberHayat Dergisi'ne özel açıklamalarda bulundu.

Yasir BABA

HABERHAYAT: Sizi tanıyabilir miyiz?

GÜLŞAH YAVUZ: 20 Ağustos 1987 Kocaeli doğumluyum. Ailemin tek çocuğuyum. Tüm eğitim hayatımı İstanbul'da tamamladım. Beykent üniversitesi Radyo-TV programcılığı mezunuyum. Anadolu Üniversitesi İşletme bölümünü de bitirmek üzereyim. Oyunculuk eğitimi dışında Başkent İletişim Bilimleri Akademisi'nde TRT Spikeri ve Eurovision Sunucusu Bülent Özveren, TRT Spikeri Çiğdem Kiziroğlu, TRT Spikeri ve seslendirme sanatçısı Müge Oruçkaptan, TRT Spikeri Nuran Kutlubay, TRT Spikeri Elçin Temel, TRT Spikeri Rıza Okur, TRT Spikeri Fulin Arıkan, CNN Türk Spikeri Tunç Arslanalp, Ali İpin ve Best FM program sunucusu Ceyhun Yılmaz gibi çok değerli isimlerden diksiyon-sunuculuk ve spikerlik eğitimi aldım. Ancak sunuculuk ya da spikerliğin eğitimle olunabilecek bir şey olduğuna inanmıyorum. Yani ben spikerlik kursuna gideyim, kesin spiker olurum diye bir şey söz konusu değil. Sizin bir özelliğiniz ya da yeteneğiniz vardır ve bunu aldığınız eğitimlerle destekleyerek kendinizi daha da geliştirirsiniz.



11 yıldır sektörde olan biri olarak meslek hayatıma özellikle bu işin mutfak kısmında Kanal D'de "Ebru Şallı ile Yaz Keyfi" "Genç Magazin" adlı programlarda staj yaparak başladım. Ardından TRT Çocuk "Öğretmenim Canım Benim" de yönetmen yardımcılığı, yardımcı oyunculuk-oyuncu koçluğu, seslendirme, "Orada Kimse Var mı?" adlı tiyatro oyununda oyunculuk, TRT Müzik - Müzik Magazin (sanatçılarla özel röportajlar),Müzik Haber, Renkler, TRT OKUL - Kampüs Aktüel programlarının haber sorumlusu ve muhabirliğini, Fashion One: Boat Show adlı programın sunuculuğu yaptım. Daha sonra Sevgili Demet Sabancı Çetindoğan'ın sahibi olduğu Türkiye'nin ilk turizm ve tatil kanalı World Travel Channel'da 2,5 yıl canlı yayın program sunuculuğu ve yine aynı kanalda her hafta yayınlanan sinema programı "Sinemix"in hem sunuculuğunu hem de editörlüğünü yaptım.

Sunuculuğun yanı sıra 4 yıldır da oyunculuk yapıyorum. 3 sezon Poyraz Karayel adlı dizinin haber spikerliğini yaptım. Genelde birçok dizide haber spikeri olarak ekrana geliyorum çünkü benim için haber spikerini oynamak bir rol değil ben zaten yine kendi işimi yapıyorum. 'Şevkat Yerimdar'da Füsun, Kiraz Mevsimi'nde Gaye, Zengin Kız Fakir Oğlan'da Zeynep, Kanatsız Kuşlar'da Selin, İkisini de Sevdim'de Senem, Çilek Kokusu'nda Mine, Aşk Yeniden'de Derya, Kiralık Aşk, Hayati ve Diğerleri, Adı Zehra, Kardeş Payı, Güllerin Savaşı, Paramparça, Kalbimdeki Deniz, Türk Malı, okurlarınızın beni hatırlayabileceği birkaç dizi ve karakter. Sunuculuk ve oyunculuk dışında bir de 'Etkili Konuşma ve Diksiyon dersleri vermekteyim.

HABERHAYAT: Neden Medya?
GÜLŞAH YAVUZ: Medyada olmak benim daha çocukken aklıma koyduğum bir şeydi. İyi bir televizyon izleyicisiydim. İzlediğim her program için "Bir gün ben de bu programların içinde olacağım mutlaka benim de katkım olacak" derdim. Hiçbir zaman doktor ya da öğretmen olmalıyım demedim. Çevremdeki insanlar da, "Sen büyüyünce mutlaka spiker olmalısın" derdi. Yani öyle "Büyüyünce doktor ol, öğretmen ol " diyen kimse olmadı. Akıcı konuşan bir çocuktum. Okulda Türkçem hep çok iyiydi. Okunması gereken bir şey varsa mutlaka ben okurdum. Yeni tanıştığım kişilere sorduğum sorularla aslında daha ilkokul zamanlarımda röportaj yapmaya başlamışım. Sadece televizyon değil aslında radyo da hayatımdaydı. Eski kasetlerin arasına anons çeker radyodaki müzikleri kayıt alır kendimce radyo programı yapardım. Çok istedim medyanın içinde olmayı, sunucu olmayı. Sonuç olarak uzun yıllardır istediğim sektördeyim.



HABERHAYAT: Medya sektöründe hemen her alanda tecrübeye sahipsiniz? Bize biraz kendi tecrübelerinizden yola çıkarak medyayı anlatabilir misiniz?
GÜLŞAH YAVUZ: Medya gerçekten bambaşka bir dünya. Bir kere çok eğlenceli. Her işin kendine göre zorluğu vardır ancak medya içindeyseniz bir kere çok sabırlı olmanız gerekiyor ve kesinlikle zamanı unutmanız gerek. Çünkü işinizin ne zaman biteceği hiçbir zaman belli olmuyor. Çok geç saatlere kadar devam eden hatta sabahlara kadar süren dizi ve program çekimleriniz olabiliyor. Eğer gerçekten medya içinde yer almak istiyorsanız bir kere işinizi çok sevmeniz gerek. Diğer yandan insanların egolarıyla savaşabilecek gücünüzün de mutlaka olması gerek. Çünkü hem eğlenceli hem de çok acımasız bir sektör.

HABERHAYAT: Ekran önünde olmak mı, ekran arkasında olmak mı sizi daha çok mutlu ediyor?
GÜLŞAH YAVUZ: Ekranda olmak beni her zaman daha mutlu ediyor. Çünkü insanlara bir şeyler anlatmak, kendi hazırladığım programı sunmak acayip keyifli.

Gerçekten çok iyi isimlerle oynama fırsatım oldu. Her biri benim için birer hoca çünkü ben dizi setlerini oyunculuk açısından bir okul olarak görüyorum.

HABERHAYAT: Son yıllarda youtube ve youtuberler hayatımızda önemli bir yer kaplamaya başladı. Siz youtuberların bu yükselişini nasıl değerlendiriyorsunuz?
GÜLŞAH YAVUZ: Doğru bir içerikle belli kitle yakalandıktan sonra kesinlikle müthiş bir iş. Çünkü insanlar artık televizyondan daha çok youtube videolarını izliyor. Biz de geçtiğimiz günlerde "Bunu Da Konuşalım" adında bir youtube kanalı açtık. İçeriğinde eğlence, teknoloji, müzik, gezi, sanatçılarla söyleşilerin yer aldığı videolar hazırlamaya başladık. Daha çok yeni bir şey çekerken çok keyif alıyoruz. İlerleyen zamanlarda kanalımızı daha da eğlenceli bir hale getirmeyi planlıyoruz.



HABERHAYAT: Birçok dizide yer aldınız. Türkiye'de dizi sektörü işler nasıl ilerliyor?
GÜLŞAH YAVUZ: Ülkemizde dizi sektörü gerçekten çok zor. Çekimler her hafta bir sinema filmi çekiyormuş mantığıyla ilerliyor. Dolayısıyla set çalışanları gece gündüz demeden çalışıyor. Çünkü bölüm süreleri 120 dakika oldukça uzun. Yabancı dizilere baktığınızda süreleri 40 dakika. Sitcomlar 20 dakika. Özetleri 20 saniye - 1 dakika arasında değişiyor. O da hatırlatma amaçlı. Bize baktığımızda dizi özetleri bile neredeyse bir bölüm kadar uzun. Bir dizinin temelini senaryo oluşturmalı ne yazık ki biz de senaryodan daha çok karakter önemli. Bir karakter ne kadar güçlüyse dizi ona göre şekilleniyor. Adıyla hiçbir alakası olmayan diziler izliyoruz. Geçmişte yılda 20 dizi yayına girerken şimdi 60 üstü dizi yayına giriyor. Bunların hangisi kaliteli hangisi değil bunun ayrımını yapmak haliyle seyirciye düşüyor. Zaten tutmayan bir dizi daha 2.bölümünde yayından kalkıyor.

HABERHAYAT: Gelecek hedefleriniz nelerdir?
GÜLŞAH YAVUZ: Yıllardır sektörde edindiğim tecrübelerimi öğrencilere aktarmak adına üniversitelerde ders vermek istiyorum.

HABERHAYAT: Birçok tecrübeli kişiler ile birlikte oynadınız? Beraber oynadığınız sanatçılar arasında sizin için özel olan biri var mıdır?
GÜLŞAH YAVUZ: Gerçekten çok iyi isimlerle oynama fırsatım oldu. Her biri benim için birer hoca çünkü ben dizi setlerini oyunculuk açısından bir okul olarak görüyorum.



Ekranda olmak beni her zaman daha mutlu ediyor. Çünkü insanlara bir şeyler anlatmak, kendi hazırladığım programı sunmak çok keyifli.

HABERHAYAT: Samsun'a daha önce hiç geldiniz mi? Samsun hakkında düşünceleriniz nelerdir?
GÜLŞAH YAVUZ: Evet, 2016 yılında Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği işbirliği ile planlanan ve Samsun Halk Sağlığı Müdürlüğü tarafından koordine edilen "Fiziksel Uygunluk Karnesi ve Fiziksel Aktivite Reçetesi Liderlik Programı'nın" sunuculuğunu yapmak için gelmiştim. Program yoğunluğu sebebiyle maalesef gezme fırsatım olamadı ancak oldukça modern bir şehir olduğunu söyleyebilirim.

HABERHAYAT: Son olarak dergimiz okurlarına seslenmenizi istersek, neler söylemek istersiniz?
GÜLŞAH YAVUZ: Hayvansever biri olarak, sokak hayvanları için bir kap su ve mamayı çok görmemelerini ve onlara sevgi ile yaklaşmalarını, çocuklarına hayvan sevgisini aşılamalarını rica ediyorum.



Doç.Dr.Gürkan Genç
Dr.gurkangenc@gmail.com





Yüz mezoterapisi, cildin ihtiyacı olan bazı vitamin, mineral ve elementlerin karıştırılarak cildin içine ve/veya altına direk verilmesidir. Bu şekilde sadece cilde sürülerek yapılan uygulamalardan çok daha etkili bir şekilde ve kısa sürede ihtiyaç duyulan maddelerin en üst düzeye çıkarılması hedeflenir. Uygulamada kullanılan etken madde miktarları çok az olduğu için yan etki de beklenmemektedir.

Amaç cildin yenilenmesi, beslenmesi, sarkma ve kırışıklıkların giderilmesidir.

Ana amaç cildin yenilenmesi, beslenmesi, sarkma ve kırışıklıkların giderilmesidir. Bu amaçla hyaluranik asit, çeşitli vitaminler, antioksidanlar, aminoasitler, oligopeptidler cilde uygulanır. Cildin uyarılması ile kollajen ve elastin miktarı artar, nemlenme artar ve canlılık, yenilenme gözle görülür hale gelir.

Özellikle cildinde nem oranı azalmış kişiler, parlaklığı azalmış, elastikiyet kaybı yaşayan kişiler, kırışıklık problemi yaşayanlar, yüzdeki yorgun, kendini bırakmış durumunun düzelmesini isteyenler, yaz aylarında lekelerin ve oluşabilecek zararların engellenmesini isteyenler, güneşle birlikte hasar görmüş cildin yenilenmesini isteyenler, leke, sivilce izi, yanık, yara izlerinden kurtulmak isteyenler ya da bu tür durumları hiç başlamadan önlemek ve geç yaşlanmak isteyen kişiler yüz mezoterapisi adaylarıdır. Aslında yapılması gereken en etkili şey de budur: Ciltte sorunlar olmadan beslenme ve yenilenmenin desteklenmesi, yaşlılık belirtilerinin daha geç olmaya başlamasının sağlanması.

Güneş lekelerinden ve oluşabilecek zararların engellenmesini isteyenler, güneşle birlikte hasar görmüş cildin yenilenmesini isteyenler, leke, sivilce izi, yanık, yara izlerinden kurtulmak isteyenler ya da bu tür durumları hiç başlamadan önlemek ve geç yaşlanmak isteyen kişiler yüz mezoterapisi adaylarıdır.







Uygulama öncesinde cilt değerlendirilir, cildin ihtiyacı olan ve hastanın amacına uygun ürün seçilir. Öncesinde fotoğraflar ile mevcut durum kaydedilir ve işlem öncesi hazırlıklara başlanır.
Cilt temizlenir ve dezenfekte edilir. İşlem öncesinde anestezik bir krem ile anestezi sağlanır. Yirmi otuz dakika kadar beklendikten sonra anestezik madde temizlenir ve işleme geçilir. Direk injeksiyon yöntemi ile cilt/cilt altına karışım enjekte edilebilir ya da dermapen ile çoklu delikler açılarak cilt içine içeriye ilacın geçmesi için yol açılmış olur. Sıklıkla işlem sonrasında hyaluranik asit bazlı bir maske ve soğuk uygulama ile cilt ferahlatılır ve işleme son verilir.

Yüz Mezoterapisi ortalama 1-4 hafta ara ile uygulanır ve cilt ihtiyacına göre 3-6 seans uygulanabilir. Sonuçlar kullanılan malzemeye göre, ilk seanstan birkaç gün sonradan itibaren gözle görülür hale gelebilir.

Uygulanamayacak kişiler;

Hamileler, emziren anneler, uygulama bölgesinde aktif enfeksiyon bulunan kişiler ve uygulanılacak malzemelere karşı hassasiyeti olan kişilere uygulama yapılamaz.

Sağlıklı kalmanız ve geç yaşlanmanız dileğiyle..

İŞ GÜVENLİĞİ EKONOMİDİR



Samsun 19 Mayıs OSGB Genel Müdürü ve A sınıf iş güvenlik uzmanı Murat Özbalcı,Sistematik ve işlevsel olarak yürütülen iş sağlığı ve güvenliği çalışmaları işyerlerinin ekonomilerine karlar sağlıyor" dedi.

Samsun 19 Mayıs OSGB Genel Müdürü ve A sınıfı iş güvenlik uzmanı Murat Özbalcı, iş sağlığı ve güvenliği çalışmalarının sağladığı ekonomik kar hakkında bilgi verdi. Özbalcı, "İş kazası veya meslek hastalıklarının, işletme ve ülke ekonomilerinde yarattığı kayıpları; insan gücünün kaybı veya iş günü kayıpları, sosyal güvenlik kuruluşlarının, sakat kalan ya da ölen işçinin yakınlarına yaptığı ödemelerin sosyal güvenlik sisteminde oluşturduğu yük, işçinin gelecekte yaratacağı üretim ve hasılanın kaybı, işletmenin ve devletin yaptığı ödemelerinin ülke ekonomisine yarattığı yük, maddi–manevi tazminat ve destekten yoksun kalma tazminatı sonucu sorumlu olan kişi veya işverenin uğradığı kayıplar (rücu), işçinin çalışamamasından dolayı, Sosyal Güvenlik Kurumuna (SGK) ödeyeceği primlerin kaybı, işçinin çalışmadığı günlerin tazmini ve yerine çalışacak işçiye ödenecek ücretlerin işletmeye getireceği yük, işçinin yetiştirilmesi için yapılan eğitim harcamalarının kaybı,mahkeme masrafları, yapılan harcamaların fırsat maliyeti şeklinde sıralayabiliriz" dedi.

NİTELİKLİ İŞ GÜVENLİĞİ

İş sağlığı ve güvenliği hizmetinin nitelikli olması gerektiğine dikkat çeken Özbalcı, "Bütün bunlar maalesef artık bilinen olmuş kayıplarımızdır. Ülkemiz ekonomisine yıllık ortalama 35 Milyar TL'lik yük getiren bu kayıplardan korunabilmek için 6331 sayılı yasa çıkarılmış ve her işletme iş sağlığı güvenliği çalışması yapmak zorunda bırakılmıştır. Ancak iş sağlığı ve güvenliği çalışmalarının faydasına ve niteliklerine hakim olmayan çok sayıda işletme, iş sağlığı ve güvenliği hizmetlerini kağıt üstünde veya görünürde yapmaktadırlar. Bunları yaparken bu hizmetlerin gerçekten iyi yapılması durumunda, çalışanlara hissettirildiğinde elde edebilecekleri faydaların ekonomik karlılığının farkında olmamaktadırlar" diye konuştu.

İYİ İŞ GÜVENLİĞİ MALİYETİ DÜŞÜRÜYOR

Çalışma ortamının iyileştirilerek iş güvenliğinin sağlanmasının, işin akışını durduran insan, makine, malzeme, ürün ve zaman kaybına neden olan koşulları ortadan kaldıracağını belirten Özbalcı, "İş güvenliğine yönelik çabalar ayni zamanda maliyetlerin düşmesi ve ürün düzeyindeki artışları da beraberinde getirecektir. Gelişmiş ülkeler yaptıkları araştırmalarda iş sağlığı ve güvenliğine yaptıkları her 1 birim harcamanın 2.2 katı ile döndüğünü görmüşlerdir(www.issa.int). Bilinmektedir ki; gelişmiş ülkelerde özellikle ağır iş sektörlerinde çalışanlar kendi vatandaşları değil; üçüncü dünya ülkelerindeki vatandaşlardır. Çoğu kendi vatandaşları bile değildir. Yani bilinen klişenin aksine 'Adamlarda insana değer var' değil, konu tamamen karlılıktır. Gelişmiş ülkeler önlemenin onarmaktan ucuz olduğunu bilmemekle kalmamış, iş yerlerinde sağlanan iyi koşulların maaş zamlarına bile gerek kalmadığından tutun da iş yerine sevinerek gelen çalışanların iş gücü kaybını düşürdüğüne kadar birçok faydasını fark etmiş ve tavizsiz uygulamaktadırlar" şeklinde konuştu.



Murat ÖZBALCI

Zaten yasal zorunluluk kapsamında bulunan iş yerleri için hizmet alma maliyetleri de birbirine çok yakın olduğundan , iş sağlığı güvenliği çalışmalarında gerçek anlamda faydalanmak doğru ve ileri görüşlü bir tercih olacaktır.

KARLILIĞI SOMUT RAKAMLARLA ORTADA

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının 2010 yılında iş sağlığı ve güvenliği fayda-maliyet analizi proje raporunun okunmasını öneren Özbalcı, "Ülkemizde de okunmasını önerdiğim örnek çalışmalardan olan Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının 2010 yılında iş sağlığı ve güvenliği fayda-maliyet analizi proje raporunda farklı sektörlerden 8 ayrı ilden 53 işletme seçilmiş ve iş sağlığı ve güvenliği maliyet fayda analizleri yapılmıştır. Bu hesaplarda;

İSG karlılığı = Fayda değeri - Maliyet değeri

İSG Karlılığı veya Önleme tedbirlerinin kişi başı yıllık getirisinin TL cinsinden 2.288,93 (4.646,65-2.357,72) olduğu görülmektedir. Örnek çalışmadan ulaşılan Ulusal fayda maliyet oranı ise yaklaşık 2 olarak rakamlarla somut olarak ortaya koymuştur" dedi.



FİRMA PRESTİJİ İÇİN

Alınacak güvenlik önlemleri ile işyerinden araç ve gereçlerin de korunacağını ifade eden Özbalcı, "Çünkü sanayi üretimindeki makineler, pahalı yatırımlardır ve bunların güvenlik kurallarına uygun koruyucu parçalarla donatılması hasara uğrama olasılıklarını azaltacaktır. İşveren için diğer bir fayda ise, güvenlik önlemleri sayesinde vasıflı işgücünün korunmasıdır. Son olarak, iş güvenliği olan bir firmada çalışmak işyerine duyulan güveni artıracak, firmanın prestijini olumlu yönde etkileyecektir.Sonuç olarak kanunun zaten zorunlu kıldığı çalışmalardan maksimum faydayı sağlamak ülkemizin de ekonomik olarak zor günlerden geçtiği bu dönemde işletmeler için en akıllıca yol olacaktır" diye konuştu.

19 MAYIS OSGB AYRICALIĞIYLA...

Özbalcı, "19 Mayıs Samsun OSGB olarak, endüstriyel dağcı IRATA belgeli yüksekte çalışma eğitmenleri, patlamadan korunma dökümanı hazırlama ekibi, profesyonel ilkyardım eğitmenleri tarafından verilen ilk yardım eğitimleri, İSO 9001 kalite belgeli dökümantasyon sistemi, e-reçete ve ibys teknolojik uygulamaları, mesleki sorumluluk sigortaları, çalışanlarını koruyan özel sigorta sistemleri, mobil sağlık hizmetleri desteği ve firmaların ihtiyacı olan diğer alanlardaki kuruluşları ile iş sağlığı ve güvenliği hizmetinde rakipsiz hizmet kalitesi ile çalışmaktayız. Sampa Otomotiv, Borsan, Akçansa Çimento, Medicana Hastanesi, Vestas Enerji, City Mall AVM, Vega Hills, Tozmaz İnşaat, Nur Yapı Holding gibi hizmet verdiğimiz yüzlerce firma arasına siz de katılabilirsiniz" şeklinde konuşt



BAŞ VE BOYUN KANSERLERİNDE ERKEN TEŞHİS YAŞAMA ŞANSINI YÜZDE 90 ARTIRIYOR

Medicana Samsun Hastanesi Kulak Burun Boğaz ve Baş-Boyun Cerrahisi Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Harun Küçük, baş- boyun kanserleri hakkında bilgi verdi.



Kulak Burun Boğaz ve Baş-Boyun Cerrahisi Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Harun Küçük



Küçük, sigara ve tütün ürünleri kullanımının baş ve boyun kanserlerini tetiklediğini belirtti. Erken teşhisin önemini de vurgulayan Küçük, "Erken evrede yakalanan baş boyun kanserlerinde ortalama 5 yıllık yaşam süresi yüzde 90'lara ulaşmaktadır" dedi.

Baş ve boyun kanserlerinin dudak, oral kavite (ağız içi, dil,), nazofarinks (geniz), hipofarinks (yutak) ve larinks (gırtlak) kanserlerini içermekte olduğunu hatırlatan Yrd. Doç. Dr. Harun Küçük, baş ve boyun kanserlerinin tüm kanserler içinde en sık 6'ıncı sırada görüldüğünü söyledi.

Kansere bağlı ölümlerin yüzde 1-2'sinin baş ve boyun kanserlerine bağlı olarak gelişmekte olduğunu ifade eden Küçük, "Baş boyun kanserlerinde en sık oral kavite (ağız içi) ve larinks (gırtlak)kanseri görülmektedir. Sigara ve tütün ürünleri kullanımı baş boyun kanseri oluşumuna sebep olan en sık etkenlerdir. Sigara ile birlikte alkol kullanımı özellikle yutak kanseri oluşumunda önemli rol almaktadırlar. Bunların dışında HPV(Human PapillomaVirus), asbest maruziyeti, kimyasal boyalara maruziyet de baş boyun kanserlerinin oluşumuna neden olmaktadır" dedi.

"GÜNEŞE MARUZİYET DUDAK KANSERİ OLUŞUMUNU TETİKLİYOR"

Yrd. Doç. Dr. Küçük, güneşe maruz kalındığında baş ve boyun kanserleri arasında yer alan dudak kanserinin tetiklendiğini ifade etti. Dudak kanseri için dudakta düzelmeyen, ortasında kabuklanmanın eşlik ettiği, ara ara kanamalı olan yara şikayetleri ile başvurularda bulunulduğunu belirten Küçük, "Dudak kanserleri oluşumunda rol alan etkenlere baktığımızda güneşe maruziyet önemli bir faktördür. Hastalar genelde uzun dönem güneş altında çalışan ve direkt maruziyeti bulunan kişilerde görülmektedir.

Ayrıca dudak tiryakisi şeklinde sigara kullananlarda tütünün direkt ve yanma sırasında oluşan sıcaklığın etkisi ile dudak kanserleri oluşumunda rol oynaması diğer bir faktördür. Dudak görünür bir bölge olduğundan tanı genelde erken evrede konmaktadır. Tedavisi hastalığın evresine göre dudaktaki kitlenin çıkarılması ve boyundaki lenf bezelerinin cerrahi olarak temizlenmesi ile yapılmaktadır. Cerrahi sonrası yapılan evreleme ile ileri evre olgularda hastaların radyoterapi veya kemoradyoterapi ile tedavisi tamamlanmaktadır" diye konuştu.

Dudak veya ağız içinde düzelmeyen yara, ses kısıklığı yutma güçlüğü, kilo kaybı, boğaz ve kulağa vuran ağrı ve boyunda şişlik kanser belirtisi olacağından hastalarımızın bu şikayetleri olduğunda bir Kulak Burun Boğaz Uzmanına başvurması çok önemlidir

"DİŞ ÇÜRÜKLERİNE DİKKAT EDİN"

Oral kavite yani ağız içi kanserlerinin oluşumunda diş çürüklerine de dikkat edilmesi gerektiğini belirten Küçük, "Oral kavite kanserleri oluşumunda diş çürüklerine veya diş protezlerine bağlı olarak oluşan dilde veya yanakta görülen sürekli travmaya bağlı olarak kanser gelişebilir. Hastalar ağız içinde düzelmeyen yara, kanama, boyunda şişlik ve bazen ağızdan kötü koku gelmesi şikayeti ile başvururlar. Oral kavite kanserlerinde sigara, alkol ve HPV önemli rol oynamaktadır. Ayrıca tütün çiğneme alışkanlığı olan kişilerde oral kavite kanserlerine sık rastlanmaktadır. Oral kavite kanserlerinin tedavisi ağız içindeki kitlenin çıkarılması ve boyundaki bezelerin cerrahi olarak çıkarılması ile yapılmaktadır. Cerrahi sonrası yapılan evreleme ile ileri evre olgularda hastalara radyoterapi veya kemoradyoterapi ile tedavisi tamamlanmaktadır" ifadelerini kullandı.

"SESTEKİ ÇATALLAŞMA GIRTLAK KANSERİNİN HABERCİSİ OLABİLİR"

İnsanların yaşadığı ses kısıklığı, seste çatallaşma, boğazda ağrı, nefes darlığı, yutma güçlüğü ve boyunda şişlik gibi şikayetlerin larinks yani gırtlak kanserinin habercisi olabileceğini dile getiren yrd. Doç. Dr. Küçük, "Erken evrede başvuran hastalar genelde ses kısıklığı veya seste bozulma şikayeti ile başvururlar" diye konuştu.

Küçük, "İleri evre olgularda daha çok boğaz ağrısı, yutma güçlüğü, nefes darlığı, kulağa vuran ağrı ve boyunda şişlik şikayeti olmaktadır. Erken evre olgularda cerrahi ve radyoterapi eşit tedavi sonuçlarına sahiptir. Hastalığın lokalizasyonuna göre cerrahi olarak veya radyoterapi ile tedavi edilmektedir. İleri evre olgularda ise önce cerrahi olarak gırtlağın alınması ve boyundaki lenf bezelerinin temizlenmesi sonrası ise hastalığın yaygınlık durumuna göre radyoterapi veya radyokemoterapi ile tedaviye devam edilmektedir" dedi.

İleri evre larinks kanserlerinde hastalığın cerrahi olarak temizlenmesi için genelde gırtlağın tamamen alınması operasyonu yapıldığını söyleyen Küçük, "Bu operasyon ile hasta konuşma yetisini kaybetmekte ve boğazında kalıcı bir delik ile yaşamak zorunda kalmaktadır. Bundan dolayı ileri evre hastalığı olan hastalar bu operasyonu pek kabul etmek istememekte, radyoterapi veya radyokemoterapi ile tedavi olmak istemektedirler. Cerrahi dışı tedavilerde tedaviye yanıt verme oranı erken evreye göre düşük olmakta ve lokal nüks görülme oranı cerrahiye göre yüksek olmaktadır. Cerrahiyi kabul etmeyip diğer tedavi yöntemi ile tedavi olmayı isteyen hastalarda tedaviye yanıtsızlık ve nüks olduğunda yine cerrahi yapılmaktadır ve cerrahiye bağlı komplikasyon oranları daha yüksek olmaktadır. Bundan dolayı ileri evre hastalığı olan olgulara öncelikle cerrahi ve gerekirse radyoterapi veya radyoterapi ile tamamlanmasını önermekteyiz" ifadelerini kullandı.

"BELİRTİLERE DİKKAT EDİN"

Yrd. Doç. Dr. Küçük, baş boyun kanserlerinin belirtilerine dikkat edilmesi gerektiğini söyledi. Küçük, "Yutak kanserlerinde genelde yutma güçlüğü, kilo kaybı, kulağa vuran ağrı ve boyunda şişlik şikayeti olmaktadır. Hastalar anatomik lokalizasyondan dolayı genelde ileri evrede başvurmaktadırlar. Tanı konduğunda larinks (gırtlak) ile yakın komşuluk gösterdiğinden larinks tutulumu sık gözlenmektedir. Bu hastaların tedavisinde erken evre olgularda sınırlı lezyonlarda cerrahi olarak çıkarılması ve doku transferi ile oluşan açıklığın kapatılması ile tedavi edilebilmektedir. Fakat bu şekil tedavi çoğu olguda mümkün olmamaktadır.



Larinks ile yakın komşuluk gösterdiğinden cerrahi olarak tedavi edilmek istendiğinde cerrahi gırtlağın alınmasını da içermektedir. Bundan dolayı bu hastalarda öncelikli olarak organ koruma protokolleri uygulanmaktadır. Hastaya öncelikle radyokemoterapi verilmekte ve tedaviye olan yanıt gözlenmektedir. Tedaviye yanıt alınırsa tedaviye devam edilmekte, eğer tedaviye yanıt alınamazsa cerrahi olarak kitle çıkarılmakta ve başlangıçta uygulanan tedavi tamamlanarak tedavisi yapılmaktadır" şeklinde konuştu.

Küçük, baş ve boyun kanserlerinin görünür bölgede olmasından dolayı erken tanı konmasının mümkün olduğunu söyledi. Erken evrede tanı konduğunda cerrahi ile yüzde 90 başarı sağlandığını vurgulayan Küçük, "İleri evre olgularda 5 yıllık ortalama yaşam oranı yüzde 35 ile 50'ye düşmekte ve tedaviye bağlı oluşan fonksiyonel ve kozmetik deformiteler daha fazla olmaktadır. Sigara, alkol ve HPV hastalığın oluşumunda ödemli rol almaktadır. Dudak veya ağız içinde düzelmeyen yara, ses kısıklığı yutma güçlüğü, kilo kaybı, boğaz ve kulağa vuran ağrı ve boyunda şişlik kanser belirtisi olacağından hastalarımızın bu şikayetleri olduğunda bir Kulak Burun Boğaz Uzmanına başvurması çok önemlidir" dedi.

BAŞKAN ŞAHİN
SAMSUN'A DAMGASINI VURUYOR



Başkan Zihni Şahin, Samsun Büyükşehir Belediye Başkanlığı'na seçildiği 3 Mayıs 2018 tarihinden itibaren vizyoner belediyeciliği, halkla iç içe olması, çalışkanlığı ve yöneticiliği ile farkını ortaya koyarak, Samsun'a imzasını atmaya ve ortaya koyduğu projeler ile Samsun'a damgasını vurmaya başladı. Başkan Şahin önce Samsun'un problemlerini ortaya koydu sonra da çözümleri için hızlı bir şekilde çalışmalara başladı.

Samsun Büyükşehir Belediye Başkanı Zihni Şahin, göreve geldiği ilk günden itibaren ifade ettiği "Ortak Akıl, Biz Hazırız Hedef Samsun 2023, Birlikte Başaracağız, Sevgiyle Beraber Yürüyeceğiz" gibi sözlerinin boş olmadığını gösterdi. Başkan Şahin'in, Samsun ve ilçeleri için pek çok önemli projenin hazırlıklarını da başlattığı öğrenildi.

DUR DURAK BİLMİYOR

Başkan Şahin, milli savunma sanayine önem vererek Türkiye'nin yerli ve milli firması Samsun Yurt Savunma Sanayi ve Ticaret AŞ'yi ziyaret etti. Yönetim Kurulu Başkanı Hayrullah Zafer Aral'dan firmanın faaliyetleri hakkında bilgi aldı. Başkan Şahin ilçe ziyaretlerine Alaçam İlçesi'nde devam ederek, ilçedeki köprü çalışmalarını Belediye Başkan Hadi Uyar ile birlikte yerinde inceledi ve ziyaretler yaptı. Şahin, 30 Ağustos Zafer Bayramı münasebetiyle Samsun merkez ve ilçelerinde 30 binden fazla şanlı Türk bayrağı dağıttırdı ve 30 Ağustos Zafer Bayramı törenlerine katıldı. Başkan Şahin her türlü desteği verdiği " Geleceğe Kucak Atıyoruz" projesi kapsamında genç yüzücüleri ve öğretmenlerini kabul ederek, onlarla sohbet etti. 28-29 Eylül tarihlerinde ilimizde yapılacak Okçuluk Dünya Kupası Finalleri kapsamında Okçuluk Federasyonu Başkanı Abdullah Topaloğlu ve beraberindeki heyeti misafir etti.







AÇILIŞLARA KATILDI

Başkan Şahin, TCDD Genel Müdürü İsa Apaydın ve beraberindekiler ile hızlı tren projesi fizibilite çalışmalarını konuştu. Şahin, son iki günde başta Samsunlu şehidimiz J.Uzm. Onbaşı Adem Güven'in Samsun'a gelişinden itibaren on binlerin duaları ile ebediyete uğurlanana kadar ailenin yanından bir an olsun ayrılmadı. Tekkeköy'de yeni nesil teknolojilerinin üretileceği Türkiye'nin mobil teknoloji markası Reeder Fabrikası'nı ziyaret eden Başkan Şahin, Tekkeköy'de açılan Zübeyde Hanım Konağı'nın açılışına da katıldı. Şahin programlarda Tekkeköy Belediye Başkanı Hasan Togar ile bir araya geldi. Fatih Mahallesi'nde vatandaşlarla buluşan Şahin, yıllardır süre gelen kentsel dönüşüm probleminin çözümü için ilk adımı attı. Turkcell Platinum Golf Challenge Samsun Turnuvası'nın açılışını yapan Başkan Şahin, Samsunspor taraftarları için tramvay ile ulaşım imkanı sağladı. Turkcell Genel Müdürü Kaan Terzioğlu, Huawei Genel Müdürü Li Shen ile Büyükşehir Belediyesi arasında Samsun Akıllı Şehir Protokolünü imzaladı. Programlara AK Parti Grup Başkan vekili Nihat Soğuk, Meclis Başkan vekili Turan Çakır, Genel Sekreter yardımcıları Fikret Vatansever ve sefer Arlı iştirak etti.



Turkcell Genel Müdürü Kaan Terzioğlu, Huawei Genel Müdürü Li Shen ile Büyükşehir Belediyesi arasında Samsun Akıllı Şehir Protokolünü imzaladı.



SAMSUN OLARAK BİR VE BERABERİZ, ÇÜNKÜ BİZ BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ.

BİZ HAZIRIZ, HEDEF SAMSUN 2023

Başkan Şahin yaptığı açıklamada şunları söyledi.
" Hedefimiz; siyasi irademiz ve tüm Samsunumuzla beraber ilimizi ve ilçelerimizi, Cumhurbaşkanımız ve Genel Başkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın hedef gösterdiği 2023 yılına hazırlamaktır. Samsun olarak bir ve beraberiz, çünkü biz birlikte güçlüyüz. 5 Mega projemiz hazırlanıyor. Bunlar Samsunumuzu baştan aşağıya yenileyecek, istihdamı arttıracak. Ayrıca ilçelerimizle beraber 100'den fazla projemizin hazırlıkları devam ediyor. Tarım ve turizm konusunda ise Samsunumuz büyük bir gelişim yaşayacak. Tarımda üreticilerimizin kazançları ikiye katlanacak. Samsun'u zenginleştirmek istiyoruz. Tüm potansiyellerimizle beraber 2023 hedefine kitleneceğiz. Sosyal belediyecilik anlayışımız çeşitlenecek ve ulaşamadığımız insanımız olmayacak. Kentsel dönüşüm ve akıllı ulaşım sistemlerini açıklamıştık. İlk ve önemli adımları attık. Cumartesi günü imza törenini yaptığımız akıllı şehir sistemleri ve diğer planladığımız çalışmalarımızla Samsunumuzun trafik problemini çözeceğiz. Samsun'u kentsel dönüşüm ile yenileyeceğiz. İlçelerimizde millet bahçeleri oluşturacağız. İlçelerimizde yol problemi kalmayacak ve ilçelerimizde engelli çocuk oyun parkları, akıllı parklar, örnek caddeler kuracağız. Tüm ilçe belediye başkanlarımızla 2023 hedefimize birlikte bir ve beraber yürüyeceğiz" dedi.



100. YILDA SAMSUN'A 100 YATIRIMCI

Başkanı Şahin, "Samsunumuzun en önemli problemlerinden biri işsizlik. Biz üretime önem veriyoruz. Milli ve yerli üretimi yüzde 100 destekliyoruz. Daha çok üretim daha çok yatırım daha çok istihdam hedefimiz olduğunu açıkladık. Bunun için yurt içi ve yurt dışından ilimize yatırımcı gelmesi seferberliği başlattık. İlimizdeki yatırımcılarımızı destekliyoruz. Hep birlikte hedefimiz 100. yılda 100 yatırımcıyı ilimize kazandırmaktır. Bu şekilde binlerce insanımıza istihdam imkanı sağlayacağız. Samsunumuz, milli ve yerli üreten bir ekonomik güç olacak" sözlerini kaydetti.







Blue Dolphin Hotel

Yenilenen yüzüyle

MUTLULUĞA HİZMET EDİYORUZ


İŞLETME SAHİBİ ZEYNEP KALAYCI

DÜĞÜNLER ONDAN SORULUR

Blue Dolphin Otel, yenilenen düğün salonu, odalarıyla ve sunduğu güler yüzlü hizmet ile dikkatleri üzerine çekiyor.

Atakum İlçesi Atakent mevkiinde bulunan Blue Dolphin Otel, Atakum'un tadını çıkarmak isteyenler için cazip bir fırsat sunurken, düğün organizasyonları için ulaşımı kolay merkezi bir konumda bulunuyor. Blue Dolphin Otel, Atakent tramvay durağı ile minibüs ve otobüs duraklarına 5 dakika mesafede bulunuyor. Atakum sahiline 2 dakikalık yürüme mesafesinde bulunan otel, Atakent'teki eğlence mekanlarına ve plaja kısa sürede ulaşım sağlamasıyla dikkat çekiyor.

Otelde standart, double ve aile odaları olmak üzere 3 farklı türde toplam 32 oda bulunuyor. Her odasında balkon bulunan odalar, misafirlere konforlu zaman geçirme imkanı tanıyor. Ayrıca, Blue Dolphin Otel'de sınırsız çay ve kahvenin bulunduğu geniş çeşit seçenekleriyle dolu açık büfe kahvaltı konukları bekliyor.

Atakum sahiline 2 dakikalık yürüme mesafesinde bulunan otel, Atakent'teki eğlence mekanlarına ve plaja kısa sürede ulaşım sağlamasıyla dikkat çekiyor.



EN MUTLU GÜNÜNÜZÜ GÜZELLEŞTİRİYOR



Blue Dolphin Otel, yenilenen düğün salonu ile birlikte bir ömür birlikteliğe yelken açan çiftlerin hayatlarını en güzel günlerinde güzelleştirmeye devam ediyor. 500 kişiyi aynı anda ağırlayabilen düğün salonunda masalardan perdelere, aydınlatmadan lavobolara kadar her detay yenilendi. Blue Dolphin Otel'de yaptıkları yenilikler hakkında konuşan işletme sahibi Zeynep Kalaycı, " Evlenen çiftlerimizin hayatlarının en özel günlerinde kendilerini daha özel ve mutlu hissetleri için salonumuzda bazı değişikler yaptık. Salonumuzun 3 ay önce perdeleri, masaları, tavan dekorları, aydınlatması, lavaboları ve gelin odası gibi aklınıza gelebilecek her detayı yenilendi. Bunların haricinde bir de, düğünlere katılacak olan davetliler için bazı düzenlemeler yaptık. Mescit, özel sigara içme alanı ve çocuklu aileler için oyun alanı ekledik" dedi.



AÇILIR-KAPANIR ÇATI AVANTAJI

Düğün salonlarının açılır-kapanır çatı sistemine sahip olduğunu vurgulayan Kalaycı, "Açılır-kapanır çatı sistemimiz ile istenildiği takdirde düğünlere kır düğünü havası verebiliyor. Olası bir yağmur durumunda ise hemen çatı kapatılıyor. Aynı zamanda düğün salonumuz bu özelliği ile yaz ve kış düğünleri için de elverişli olma özelliğini taşıyor" diye konuştu. Kalaycı ayrıca, düğünler esnasında özel fotoğrafçı başta olmak üzere saksafon, org ve gitaristten oluşan 3 kişilik bir çalgı grubunun hizmet verdiğini belirtti.

500 kişiyi aynı anda ağırlayabilen düğün salonunda masalardan perdelere, aydınlatmadan lavobolara kadar her detay düşünülerek tasarlandı

Açılır-kapanır çatı sistemimiz ile istenildiği takdirde düğünlere kır düğünü havası verebiliyor. Olası bir yağmur durumunda ise hemen çatı kapatılarak yaz ve kış düğünleri için de elverişli olma özelliğini taşıyor





HABERHAYAT KÖŞE



Uzm. Dr. SERKAN SÜREN

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi ve Çocuk ve Yaşam Derneği Başkanı



ANAOKULU YOLUNDA EVDEN İLK AYRILIŞ

Hep çocukların okula alışmasındaki zorluktan bahsedilip durulur, ya ebeveynlerin arkalarını dönüp gitmeleri kolay mıdır?

Evden ayrılan evladın arkasından bakmak hangi yaşta acıtmamıştır ki anne baba yüreğini…

Düğün dernek gibi acıyı geçiştirme ritüellerinin olmadığı, çalıştı kazandı iyi mesleği olacak, büyük okulda okuyacak avuntuları ile teselli olunmayan bir ayrılış bu…

Evden ayrılışın ilkinden, belki de en zorundan bahsediyorum.

Sürekli olarak memnun edilmeyecekleri, tüm isteklerinin karşılanmayacağı yabancı bir ortama evladını salıvermek hangi anne için kolay olabilir ki…

Eylül ayının ilk pazartesi günü önceki yıllarda olduğu gibi, okul öncesi kurumların otoparkları, arabalarını çalıştırıp işe yönelmekte zorlanan ebeveynlerle dolu olacak.
Çocuklarının sosyal, duygusal ve mental gelişimi için hayati önem taşıyan bu dönemi fırsat olarak gören birçok ebeveyn okulun ilk haftasında kafalarında beliren ''henüz erken mi yoksa" şüphesi ile baş etmek zorunda kalacaklar.

Bu ebeveynlerin bir kısmı duygusal yükün altında kalıp bu fırsatı tepecek, bir kısmı ise yüreğine taş basıp sürece uyum göstermek için çaba sarf etmeye çalışacak.

Nerden bakılırsa bakılsın süreç her aile için duygusal ve kendi içinde zorlukları barındırmakta.
Her ayrılışta olduğu gibi…

Rutine Alışmak Her Yaş İçin Zor

Rutin olarak yıllardır yaptığımız kendi mesleğimize, izinden döndüğümüz ilk günkü huzursuzluğumuzu, bir önceki geceki iç sıkıntısını uykuya dalamamayı hatırlayın…

Bizim gibi koca koca insanların bile günlük işleyişi bozulup rutine tekrar alışma zamanlarında böyle sıkışmış ve gergin hissederken, her ihtiyacı ebeveynleri tarafından belirli bir düzen içerisinde karşılanan okulöncesi çocuklarımızın, ilk kez karşılaştıkları ve ev rutinlerinin yerine yeni bir düzene uyumun istendiği okul ortamında endişe duymaları doğal değil midir?

'Kesinlikle evet' olarak yanıtlanması gereken bu sorunun ardından onların bu dönemde aile ve öğretmenlerinden en çok ihtiyaç duyacakları yaklaşımı belirtmek gerekir.
Sabır, anlayış ve bu döneme karşı farkındalık.

Okula Gitmekte İsteksizlik Profesyonel Yardım Gerektirmeyen Her Çocukta Görülebilen Bir Durumdur

Özellikle ilk gün yoğun olmak üzere, okul açıldıktan sonraki yaklaşık 2 hafta süresince her çocuk okula giderken korku ile karışık heyecan ve huzursuzluk hissedip, akşamında ertesi gün okula gitmemek için ağlayabilir. Dolayısıyla okul korkusu bu zaman dilimleri arasında normal bir tepki olarak kabul edilir.

Çocuğun, yaşıtları ile etkinlikler gerçekleştireceği kendisi için uygun ortam ve materyallerin olduğu bir ortama en geç yaklaşık iki hafta içerisinde alışır, alınan haz; endişe ve kaygıya üstün gelir ve artık ebeveynine ihtiyaç duymadan keyifli zaman geçirmeye başlar. Dolayısıyla ilk 2 hafta süresince çocuğun huzursuzluk göstermesi profesyonel yardım almayı gerekli kılan bir durum değildir. Öğretmen ve ebeveynlerin göstereceği sabır, anlayış ve doğru yaklaşımlar (diğer çocuklarla kıyaslamamak, ayıplamamak gibi) ile çoğu çocuk bu süreçte istenilen uyumu rahatlıkla gösterir.Ancak çocuğun okula gitme konusunda isteksiz olması veya okula gitmeyi tamamen reddetmesi durumu zaman içerisinde azalmaz, korku, ağlama isteksizlik durumu iki haftayı aşan bulantı, kusma, karın ağrısı uykularda bozulma sinirlilik eklenirse mevcut durum okul fobisi olarak adlandırılır. Bu durumda çocuk okula gitmesi için kesinlikle zorlanmamalı ve nedenin tespitine yönelik profesyonel yardım alınmalıdır.

Okul öncesi dönem başta olmak üzere öğretim hayatının her döneminde okula gitmek, orada bulunmak; sıkıntı veren ve kaçınılan bir durum olabilmektedir. Her yaş döneminde farklı nedenler okula alışamamanın nedeni olabilmekle birlikte okul öncesi dönemde okul reddinin en sık nedeni Seperasyon Anksiyetesi denilen tıbbi bir bozukluktur.

Korku Okul Veya Öğretmene Yönelik Ama Kaynağı Daha Derinlerde

Okul korkusu olan çocukların korkuları okulun kendisine yönelik olmaktan çok, bağlı oldukları kişiyi, kaybetmekle, bir daha görememekle, ondan ayrılamamakla ya da güven duydukları ortamdan uzak kalmaya tahammül edememekle ilgilidir.
Seperasyon Anksiyetesi olarak adlandırılan bu durum, okul öncesi dönemde aşırı özenle büyütülme, tüm gereksinimleri eksiksiz karşılanma, sürekli korunma ve bu şekilde memnun edilerek çocuğun sevgisini kazanma çabasına girişen aşırı koruyucu annelerin çocuklarında daha sık görülür.
Bu tür bir korku geliştiren çocukların anneleri ile ilişkisinde, normalin çok ötesinde, karşılıklı aşırı bağımlılık söz konusudur. Bu patolojik karşılıklı aşırı bağlanma çocuğu, annesinin gözünün önünde olmaması durumunda, annesinin veya kendisinin başına bir şey gelmesinden endişe eder hale getirir. Yaşadığı güvensizlik çocuğun evden ve annesinden uzaklaşmasına izin vermez. Çocuğu korkutan şey okulun nesnel olarak varlığından çok, anneden ayrılmak ile ilgilidir. Bu bağın temeli hiç kuşkusuz ki annenin anksöyöz mizacı ve kişilik özellikleri tarafından atılır.

Sürekli olarak çocuğunun başına kötü bir şey gelecekmiş gibi davranan ve sorumluluk vermeden çocuğun kendisine adeta yapışmasına neden olan ebeveynlerin çocuklarının okul fobisi yaşama ihtimalleri daha yüksektir.

Çocuğun okul öncesi bir kuruma başlamaya hazır mı?

- Çocuk öz bakımını kendisi yapabiliyor mu?
- Anne kendi giyinmesine, yemesine müsaade etmiş mi?
- Uyku ve yemek saatleri evde düzenli mi?
- Ev dışında da yakın akrabalarında kalmayı daha önce denemiş mi?
- Arkadaşlarının evin oynaması için gönderilmiş mi?

Yukarıdaki sorulara verilen yanıtlar çoğunlukla evet ise çocuğun okula alışmakta çok daha az problem yaşayacağı söylenebilir.

Okula Kolay Adaptasyon İçin Öncesinde Ailelerin Yapabilecekleri

2-3 yaşına kadar anneye yapışık olma eğilimindeki çocuğun bu yaştan itibaren ebeveyn tarafından yavaş yavaş bağımsızlık davranışları desteklenmelidir.



Eğer ebeveyn çocuğun yapışık davranış eğilimlerini besler, onlar da çocuğa yapışık davranırlarsa, yetişkin kimliğinde dahi bireylerin anneye bağımlı oldukları gözlemlenebilir. Özellikle 2-3 yaş arası dönemde çocuğun kendi başına yaptığı denemeleri engelleyen, kaygı ile yaklaşan ebeveynler, çocukta bu sürecin sağlıklı geçirilmesini engellemiş oluyorlar.

Annenin, çocuğun her isteğini yerine getirmesi, onun yapabileceği şeyleri kendisinin yapması, çocuğu dış çevre gerçekliğinden yalıtıp sokakta gördüğü her şeyi (yabancı insan, kedi, köpek, canlı, cansız, vs.) tehlike kaynağı olarak değerlendirerek bunu çocuğa aşılaması, çocukta bu tür bir fobi oluşumunu tetikleyebilir. Dolayısıyla çocukların öz bakım becerilerini kedi başlarına yapabilmelerinin desteklenmesi, kendi yemeğini yemesi, kendi başına giyinmesi ve bazı ev içi sorumluluk verilmesinin sağlanması (oyuncaklarını toplamak, odasını düzenli tutmak vs.) ile okula başlamaya daha hazır hale gelirler.



Çocuğun kreş ve anaokuluna alışması sağlanamayıp sorun çözülmediği takdirde aynı sorunun ilkokula başlarken de yaşanabileceği unutulmamalıdır. Okul öncesi kuruma alışamama nedeni mutlaka tespit edilmeli sonraki yıllar için tedbirler alınmalıdır.

Okul fobisi gelişimi için riskleri olan bir çocuk için çeşitli anksiyete bozuklukları için ciddi bir tetikleyici olabilir.

Okulun ilk günlerinde sınıfa girmeyen, annesini bırakmayan ve sürekli ağlayan çocuğun davranışlarına karşı;

- ‘’Şımarıklık, naz yapıyor” gibi uygunsuz etiketlemeler getirilmemelidir.
- Daha rahat alışan çocuklarla kıyaslanıp, utandırılamamalıdır.
- Çocuğun hissettiği korkuya karşılık ebeveyn ve öğretmen öfke ve kızgınlık ile yanıt verdiği takdirde çocuğun huzursuzluğunun artacağı unutmamalıdır.
- Sınıfa girmediği takdirde şunu almayacağım, bundan sonra sana şu yok gibi çocuğun keyif aldığı şeylerden mahrum bırakmak ile ilgili tehdit edilmemeli.
- Çocuğun kontrol edemediği bu süreç duygularına karşı aceleci ve tez canlı davranmak yerine anlayışlı ve sabırlı olunmalı.

SONUÇ

Okula başlanılan ilk günlerde “ağlasın, siz gidin o alışır, yaklaşımı” çoğu öğretmen tarafından benimsenen, normal bağlanma ve gelişimsel özellikleri olan bir çocuk için çoğu zaman işe yarayan ancak bir o kadar da riskli bir yaklaşımdır. Okul fobisi gelişimi için riskleri olan bir çocuk için bu zorlayıcı yaklaşım başta panik atak olmak üzere çeşitli anksiyete bozuklukları için ciddi bir tetikleyici olabilir.

Dolayısıyla çocukların okula alışma sürecinde her çocuk kendi özeli ve dinamiğinde değerlendirilmeli, okul fobisi geliştirme riski olan çocuklar öncesinde belirlenerek profesyonel destek alınmalıdır.







LADİK'TE NEFES KESEN MÜCADELE

Ladik Belediyesi tarafından geleneksel olarak düzenlenen yağlı pehlivan güreşlerinde altın kemerin sahibi, 2013 ve 2017 yılı Tarihi Kırkpınar Başpehlivanı İsmail Balaban oldu

L

Ladik Belediyesi'nin 22. Geleneksel Akdağ Kültür ve Sanat Etkinlikleri kapsamında düzenlediği Ladik Yağlı Pehlivan Güreşleri geçen sene olduğu gibi bu sene de heyecanlı ve coşkulu geçti. Pehlivanlar geçidine sahne olan müsabakalara 14 boyda toplam 720 güreşçi katıldı. Dualarla başlayan Ladik Er Meydanı'ndaki güreşlerde kıran kırana mücadeleler yaşanırken, nefeslerin tutulduğu hareketli ve heyecanlı müsabakalar da izleyenleri mest etti.





BAŞPEHLİVANLARA TABLO

Ata sporuna özel ilgi gösteren Belediye Başkanı Selim Özbalcı, başpehlivanların şehitler için açtığı büyük Türk Bayrağı eşliğinde tribünleri selamlayarak, pehlivanlar ile toplu fotoğraf çekindi. Özbalcı, selamlama turunun ardından Ladikli başpehlivanlara birlikte çektirdiği fotoğrafın yer aldığı tabloları hediye etti.



ÖZBALCI, TEŞEKKÜR ETTİ

Ladik Yağlı Güreşleri'nde bir konuşma yapan Başkanı Selim Özbalcı, "Pehlivanlar Diyarı olan memleketimizde, Kırkpınar başpehlivanlarını canlı canlı izlemek gerçekten mutluluk verici. Özlenen tabloyu çok şükür Ladik'e geri getirdik. Hem güreş severler hem de pehlivanlarımız için tüm imkanlarımızı seferber ederek, Geleneksel Ladik Yağlı Pehlivan Güreşleri'ni kusursuz bir şekilde yerine getiriyoruz. Bizim memleketimiz pehlivanlar şehri, yiğitlerin şehri. Bizler de bu ilçeye layık olmaya çalışıyoruz. Pehlivanlarımıza, bize yaşattıkları heyecanlı ve coşkulu müsabakalar için çok teşekkür ederim. Sanki 2017 yılındaki güreşlerimizi tekrar izliyoruz. Böyle müsabakaları izledikçe hem güreş severler hem de bizler gerçekten çok mutlu oluyoruz. Miniğinden başpehlivanına kadar bütün boylarda çok iyi, çok hareketli ve çok heyecanlı müsabakalar oluyor " dedi.

BAŞPEHLİVAN 'BALABAN'

40 Başpehlivanın kıyasıya mücadele ettiği Ladik Er Meydanı'nda, finali Fatih Atlı ve İsmail Balaban yaptı. Kıran kırana güreşlerin olduğu ve izleyenlere Kırkpınar havasını hissettiren Geleneksel Ladik Yağlı Pehlivan Güreşleri'nde başpehlivanlık mücadelesi de büyük bir heyecana sahne oldu. Çekişmeli geçen finalde 30 dakikalık ilk turda Atlı ve Balaban birbirlerine üstünlük kuramadı. Ardından 5 dakikalık puanlama güreşine geçildi. Puanlama güreşinde de puan alamayan Atlı ve Balaban daha sonra altın puan sistemi üzerinden güreşmeye devam ettiler. Fatih Atlı'yı altın puanla yenen İsmail Balaban, Geleneksel Ladik Yağlı Pehlivan Güreşleri'nin şampiyonu olup, altın kemeri kazandı.



Münir'in Yeri

BALIK LOKANTASI

babadan oğula

SAMSUN'DA BALIK LOKANTASI KÜLTÜRÜNÜN ADRESİ MÜNİR'İN YERİ BALIK LOKANTASI

"Baba'dan Oğula"

Ben Fevzi Münir Güler. 1981 doğumluyum. Evli, bir çocuk babasıyım. Babam Fevzi Güler, 1985 yılında Fevzi'nin Yeri adıyla Samsun'daki ilk balık lokantasının sahibiydi. 13 yaşından itibaren babamın yanında çalışarak bugünlere geldim. Mest Gastro-Pub'ın sahibi Mesut Saraç ile birlikte 3 ay önce bir vesile ile Münir'in Yeri Balık Lokantasını açtık. Meslekte tırnaklarıyla gelmiş olan Mesut Saraç benim en büyük destekçim ve ortağımdır.



Fevzi Münir Güler



Münir'in Yeri
BALIK LOKANTASI

Yeniyi ve eskiyi bir arada yaşayacağınız sohbetler ve lezzetler için...

İşletmemizin tam adı Münir'in Yeri Balık Lokantası. Eski müşterilerimiz bizi bu şekilde tanıdıkları için bu ismi koymayı uygun bulduk. İşletme isminde restoran kelimesi yerine lokanta ifadesini kullanmamızın sebebi ise geçmişe olan bağlılığımızı vurgulamaktadır. Biz, babamızdan edindiğimiz tecrübeyi günümüze taşıyoruz. Nereden geldiğimizi unutmamak adına lokanta kavramını kullanıyoruz. Ek olarak, işletmemiz 1. sınıf Turizm İşletme Belgesine sahiptir. Bunun yanı sıra geçmişe olan bağlılığımızı vurgulamak için logomuzda 'Babadan Oğula' şeklinde bir slogan kullanıyoruz. Ayrıca işletmemizin, 'Yeniyi ve eskiyi bir arada yaşayacağınız sohbeler ve lezzetler için...' şeklinde bir mottosu var.

Geçmişi unutmadan yeni çağın gereklerini de yerine getirmeyi amaçladığımızı vurguluyor bu motto. Lokantamızda çalışan aşçılarımız ve diğer personellerimizin tamamı babam Fevzi Güler tarafından yetiştirilen personellerdir. Hepsi lokantacılık kültüründe sağlam bir tecrübeye sahiptir. Aramıza yeni katılan personelleri ise, ben ve ekibim lokanta kültürümüze uygun bir şekilde yetiştiriyoruz.

Biz bir aile işletmesiyiz. Desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Canan Güler, kendi işinden sonraki zamanını oğlum Ali Fevzi Güler ile birlikte lokantamızda benim yanımda geçiriyor. Lokantamızı biz evimiz olarak biliyoruz. Eşimin ve oğlumun her daim yanımda olması müşterilerimize de güven veriyor.



Her şarta özel salonlarımızla...

Lokantamız, Samsun'un eğlence dünyasının merkezi konumunda olan Adnan Menderes Bulvarı Türkiş mevkiinde yakın bir konumda Atakum sahilinin hemen yanı başında bulunuyor.

Girişteki 140 sandalyelik bir ana salonumuz var. Bu salonumuzun tavanı geleneksel bir görüntü oluşması açısından balık ağlarıyla süslenmiş durumda. 1. Katımızı ise, daha çok aile ve iş yemekleri için lokantamızı tercih eden sakin ve kalabalıktan uzak kalmayı isteyen müşterilerimiz için düzenledik. Bu katımızda masalarımızın arasında mesafeyi daha geniş bırakmaya özen gösterdik ve 50 sandalyelik kapasitesi var. 2. Katta ise VIP salonumuz bulunuyor. VIP salonumuz toplantılar, sunumlar, protokol yemekleri, özel iş yemekleri, misafirlere özel yemekler, doğum günü, nişan gibi özel gece yemekleri için tasarlanmış bulunuyoruz. VIP salonumuzun bulunduğu katta ayrıca bir de mescidimiz var. VIP salonumuzda 80-100 kişilik grupları ağırlayabilecek kapasitededir. Son olarak 140 sandalyelik teras katımız var.











Tüm katlarımızın kendine has deniz manzarası yanında terasımızda harika deniz manzarası müşterilerimizi bekliyor.



Bunlara ek olarak, Lokantamızda vale hizmetimiz vardır. Kapasitemize yetecek kadar araç park alanına sahibiz. Valelerimiz aynı zamanda, lokantamızda vakit geçirdikten sonra aracını kullanmak istemeyen müşterilerimizi evlerine kadar bırakabilir.

Lokantamızda, misafirlerimiz çocuklarına hitap eden bir oyun alanı bulunuyor. Bu oyun alanında misafirlerimiz çocukları bir öğretmen eşliğinde eğlenirken aynı zamanda ebeveynleri tarafından güvenlik kameraları ile takip edilebiliyorlar. Ayrıca, lokantamızda Beinsports yayınları vardır. Lokantamız gece saat 1'e kadar hizmet veriyor.





Münir'in Yeri

Karadeniz balıklarının gerçek lezzetine erişmek için.

Lokantamızda, menümüz ağırlıklı olarak balıktan oluşuyor. Biz her balığı mevsiminde müşterimize sunuyoruz. Lüfer mevsiminde lüfer, palamut mevsiminde palamut, kalkan mevsiminde kalkan… Menümüzde tamamen Karadeniz'de tutulan balıklar bulunuyor. Balığı ilk tutulduğu anki tazeliği ile müşterilerimize servis etmeyi önemsediğimiz için Ege Denizi ve Akdeniz gibi diğer denizlerde tutulan balıkları kullanmıyoruz. Bunun markamızın değeri için önemli olduğunu düşünüyoruz.

Balıklarımızı hazırlarken kesinlikle sos kullanmıyoruz. Özellikle ızgarasını yaptığımız balıkları denizden çıktığı şekilde sadece tuz ekleyerek pişiriyoruz. Bu şekilde bizim müşterilerimiz balığın gerçek tadını tüm tazeliğiyle hissedebiliyorlar. Bu babamızdan öğrendiğimiz bir metottur. Bunun yanı sıra gastronominin kendini yenilemesinin gereği olarak menümüzde yeni tatlarda barındırıyoruz. Çok geniş bir meze menümüz var. Daha önce uzun yıllar Bodrum'da çalışmış ve Ege'nin otlarından oluşan meze kültürüne hakim bir ustamız var. Meze ustamız, meze konusundaki bilgisini Samsun'un ovalarında yetişen otlarla harmanlayarak müşterilerimize harika mezeler sunuyor. Ahtapot salatası, ahtapot ızgara, levrek marin lakarte, deniz mahsülleri salatası, portakallı levrek marin, midye tava, midye dolma, kuru domates salatası, zeytin salatası, baba-ganoş, yoğurtlu semiz ve sıcak ot mezelerin başlıcaları…

Bunların yanında bir de bizim geleneksel, meşhur mısır ekmeğimiz turşu kavurması bizim olmazsa olmazımız. Mevsim meyvelerinin en güzel ve en tazelerini yine lokantamızın menülerinde bulabilirsiniz.

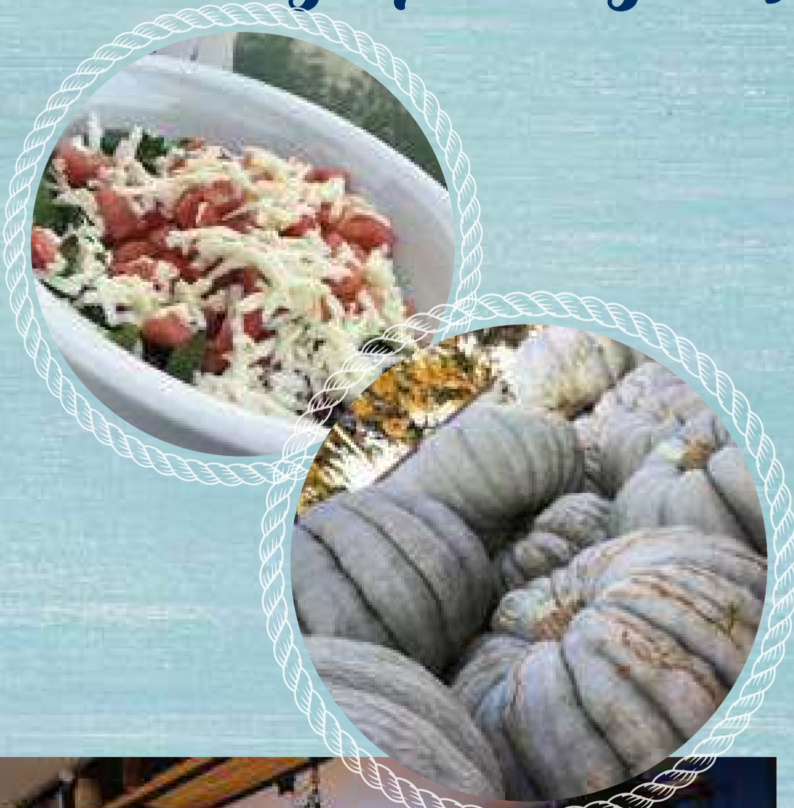






Münir'in Yeri

Elimizden geleni en iyisi yapmaya çalışıyoruz



Menümüzün tatlı kısmında bizim meşhur kabak tatlısı var. Bizim kabak tatlımızın Türkiye'de gitmediği yer yoktur. Bizim kabak tatlımızın kabakları özeldir. Kabaklarımızı yıllardır Çarşamba ovasındaki bir çiftçimizden alıyoruz. Ve kabaklarımızın çekirdekleri de yıllardır aynıdır. Tadının kalıcılığı da buradan geliyor.

Biz, ülkemizin dış güçlerin baskısı altında olduğu bu günlerde en küçük işadamından en büyük işadamına kadar elimizden geleni yaparak ülkemize hizmet etmemiz gerektiği düşüncesiyle hareket ediyoruz. Elimizden geldiği kadar bu konuda çalışıyor ve destek oluyor. Herkesin kendi alanlarının da en iyi şekilde çalışırsak güçlü Türkiye'nin ortaya çıkacağına inanıyoruz. Aynı şekilde, Samsun'umuzun markası olan Samsunspor'umuza da destek veriyoruz ve uyanış sezonunda başarılı olmasını diliyoruz.





Mimarsinan Mah. Adnan Menderes 1. Kısım Bul. No: 233/A Atakum/SAMSUN
Gsm: 0533 775 89 45 | Tel: 0362 407 00 85 | fevzimunirguler@gmail.com
fevzimunirguler



Güzellik Uzmanı Fatoş Sivaslı



CİLT BAKIMINDA VAKUM UYGULAMASI

Her cildin bakıma ihtiyacı vardır. Aknesi olmayan pürüzsüz ciltler dışardan size bakımlı görünebilir. Ancak pürüzsüz görünen ciltler de doku altında nem kaybı, elastikiyet kaybı, kolajen dokunun küsmesi gibi cilt problemleri olabilir. Bundan dolayı kuru ciltlerin, karma ciltlerin de bakıma ihtiyacı vardır.

Etkili bir cilt bakımının çeşitli yöntemleri vardır. Bu ayki buluşmamızda cilt bakımında vakum uygulamasına değinmek istiyorum.

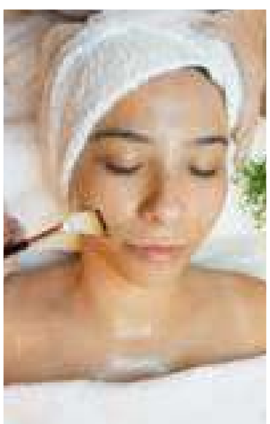
VAKUM UYGULAMASI NASIL YAPILIR?

Cildin analizi yapılır. Cilt tipine uygun ürün serisi ile temizliği, peelingi, buhar uygulaması yapılıp el ile bazı bölgeler temizlendikten sonra kılcal damar çatlaması, doku altı yoğun iltihap ve elastikiyet kaybı yoksa vakum uygulaması yapılır. Ardından tonik ile cilt dezenfekte edildikten sonra yine yüzde platin, burun ameliyatı, gebelik durumu, kılcal damar çatlaması yoksa high frekans (yüksek akım) uygulaması yapılır.



Aslında cildimizin en iyi dostu bizleriz. Çünkü cilde ne verirsek cilt bize yanıt olarak onu geri verir. Derma kozmetik ürünler kullanarak cildinizi iyileştirmek sizin eliniz de. Bizde sizler için Kapex Proline Derma Kozmetik Cilt Bakım Ürünlerini seçtik.

- Kozmik ürünler değil derma kozmetik ürünler cildi iyileştirir.
- Fondöten kullanılmadığı sürece cilt gözenek üretmez.
- Sabun, şampuan, temizleme köpükleri ağır kimyasal içerdiği için gözenekleri tıkar cildin PH dengesini bozar ve cildi yaşlanma evresine geçirir.
- 30 yaşından önce anti-aging ürünler kullanımı doku altını hızlı çalıştırdığı zaman istenmeyen kolajen doku sorunlarına sebebiyet verir.



LÜTFEN DİKKAT !

Salpn bakımı dışında evde sizler komedon kullanarak sebum ve aknelerinizi sıkıyorsunuz. Fazla baskı yaptığınız için epidermis dokusunda çatlama meydana gelir ve doku yapısını kaybederek leke veya iz bırakabilir. Birçok müşterimizden bununla ilgili duyumlar alıyoruz. Rica ediyoruz evde kendiniz komedon kullanmayın. Aknelerinizi sıkmayın salonumuza gelin derma kozmetik bakım ürünleri ile cildinizi derinlemesine biz temizleyelim. Çünkü cildiniz bizim için değerli.

Türkiye

2018 TROYA YILI ÇANAKKALE

DOB | T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
DEVLET OPERA VE BALESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SAMSUN DEVLET OPERA VE BALESİ



ÇOCUK BALESİ

BAŞVURU VE KAYIT BİLGİLERİ

ARANILAN ŞARTLAR

* İlkokul 3. veya 4. sınıf öğrencisi olmak
* Bale için elverişli bir vücuda sahip olmak

BAŞVURU İÇİN GEREKLİ BELGELER

* 2 Adet vesikalık fotoğraf
* Nüfus Cüzdanı fotokopisi
* Öğrenim belgesi

Kayıtlar **5 Eylül 2018 Çarşamba - 5 Ekim 2018 Cuma** tarihleri arasında, hafta içi **saat:09.00-17.00** arasında Samsun Devlet Opera ve Balesi Müdürlüğü / İdari ve Mali İşler Şube Müdürlüğü'ne yapılacaktır.

Yetenek Sınavı **7 Ekim 2018 Pazar günü saat:10.00'da** Müdürlüğümüz Bale Stüdyosunda yapılacaktır.

Adres: Atatürk Bulvarı, Kale Mahallesi, No:1 A.K.M, 55100 / İlkadım / SAMSUN **Telefon:** 0 362 431 50 02

Özel MEDİBAFRA HASTANESİ

NEDEN BİR PSİKOLOĞA GİTMELİYİM?



Özel Medibafra Hastanesi Psikiyatri Polikliniğinden Psikolog Güloya Şahika Bülbül "Psikoloğa neden gidilir?" , "Psikoloğa gitmem gerektiğini nasıl anlarım?" soruları, sıkça sorulan soruları sadece bir kaçı… Herkes hayatının bir bölümünde stres, üzüntü keder ve çatışma dönemleri yaşayabilir ve bir profesyonelden yardım alıp alamayacağı konusunda zorluk çekebilir. Ülkemizde bazı terapötik müdehalelerden faydalanmaya ihtiyacı olanlar bunu anlayabiliyor veya geçiştirebiliyor. Bazıları ise sadece "deli" olanların psikoloğa gidip yardım almasını ve bu yardımı kabul etmelerinin bir zayıflık göstergesi olduğunu ya da tedavi seçeneklerinin zaman alıcı ve pahalı olabileceği düşüncelerini savunmaktadırlar. Fakat insanlar gün geçtikçe bu konu hakkında bilinçlenerek bu önyargılı düşüncelerden arınıyorlar. Bir psikolojik rahatsızlık veya bunalım/çatışma anı yaşayanlar dışında psikoloğa gidenlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır ve bu terapi süreci "sağlıklı" bir birey içinde son derece faydalı olabilir.' dedi.

''Psikoterapi'' sözcüğü Eski Yunancadan gelmektedir. Ruh, can, nefes anlamına gelen ''psyche'' sözcüğü ile tedavi, iyileştirme anlamına gelen ''therapia'' sözcüklerinin birleşimi sonucu oluşmuştur.



PSİKİYATRİ POLİKLİNİĞİ
Psikolog
Güloya Şahika Bülbül

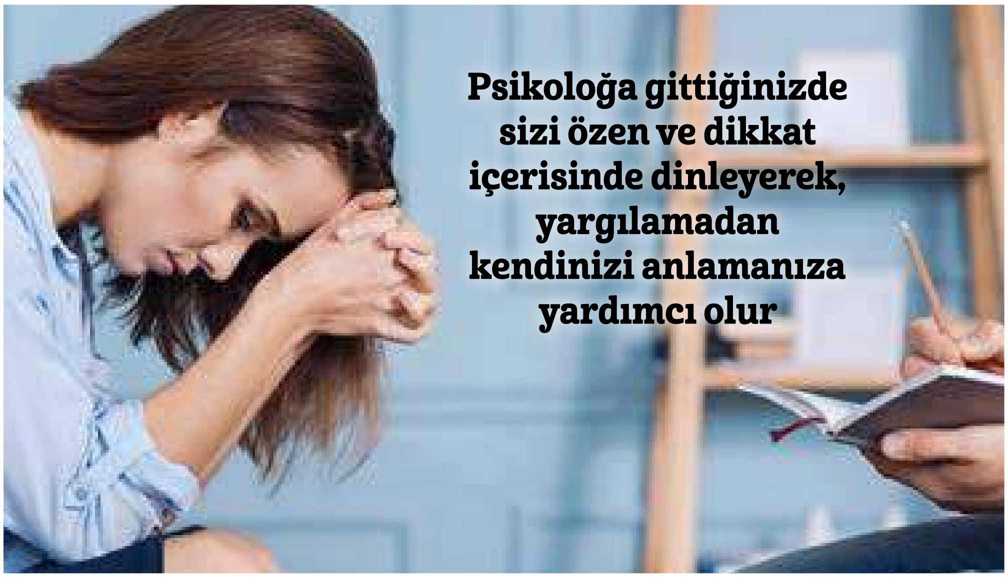
GÜNLÜK HAYATLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN

Psikoterapi çeşitli zihinsel hastalıklara ve duygusal zorluklara sahip insanlara yardım etmenin bir yoludur. Psikoterapi, rahatsız edici semptomları ortadan kaldırmaya veya kontrol etmeye yardımcı olabilir ve ilaç tedavisinin yanında iyileşmeye yardımcı olur. Psikoterapinin yardımcı olduğu sorunlar arasında günlük yaşamla başa çıkmada meydana gelen zorluklar; travmanın, tıbbi hastalığın veya kaybın ortaya çıkardığı durumlar(sevilen birinin ölümü; depresyon veya anksiyete gibi spesifik zihinsel bozukluklar).

Bu damgalama çoğunlukla insanların ilk etapta yardım istememesinin nedeni olabilmektedir fakat geçek şu ki terapi, kaygıdan uyuma, ilişkiden travmaya kadar birçok konuda yardımcı olan çok kullanışlı bir yöntemdir.

PSİKOTERERAPİ KENDİNİZİ TANIMANIZI SAĞLAR

Yapılan araştırmalar, terapinin insanların ruh sağlığı koşullarını yönetmelerine yardımcı olma konusunda oldukça etkili olduğunu göstermektedir ve uzmanlar tıbbı bir sorununuz olmasa bile buna yönelebileceğinizi belirtmektedir.



Psikoloğa gittiğinizde sizi özen ve dikkat içerisinde dinleyerek, yargılamadan kendinizi anlamanıza yardımcı olur

Kısa süreli bir psikoterapi, kişinin kendisini daha iyi tanımasına yardımcı olur.
Psikoloğun desteği ile birlikte birey, günlük hayatın sancıları, iş ve özel hayat dengesi, ilişkileri, hedef ve hayalleri ile ilgili pek çok konuda bir farkındalık kazanabilir.

Birkaç farklı psikoterapi türü vardır ve bazı türler bazı problemler veya sorunlar ile daha iyi çalışabilir. Psikoterapi, ilaç veya diğer terapilerle kombinasyon halinde kullanılabilir. Psikoterapinin ne kadar sürdüğü, çeşitli faktörlere bağlıdır. Problem ya da bozukluğun türü, hastanın özellikleri ve geçmişi, hastanın hedefleri, hastanın psikoterapi dışındaki yaşamında neler olup bittiği ve hastanın ne kadar hızlı ilerleme gösterdiği vb. faktörler psikoterapi sürecini değiştirebilmektedir. Bazı insanlar sadece tek bir psikoterapi seansından sonra rahatlama hissedebilirler ve bir psikologla görüşmek yeni bir bakış açısı kazandırabilir, durumları farklı şekilde görmelerine yardımcı olabilir ve bireyde kalıcı rahatlama sağlayabilir. Bireyler başka yardım aramadan önce psikoloğa gitmekte çok gecikmemişlerse, iyi tanımlanmış bir problem üzerinde çalışılıyorsa daha kısa sürede iyileşme belirtileri gösterebilirler.

Psikoterapiyi başlangıç, orta ve son olarak düşünmeyin. Bir problemi çözdükten sonra hayatınızda yeni bir durumla karşılaşabilir ve son tedavi süreciniz sırasında öğrendiğiniz becerileri biraz düzeltmeye ihtiyaç duyabilirsiniz ve sonrasında tekrar psikoloğunuzla iletişime geçebilirsiniz. Elbette, psikoloğunuzu tekrar görmek için bir kriz beklemek zorunda değilsiniz. Geçen sefer öğrendiklerinizi güçlendirmek için sadece bir "güçlendirici" seansa ihtiyacınız olabilir. Bunu bir zihin sağlığı güncellemesi olarak düşünün. Sonuçta, o zaten hikayenizi biliyor.
Psikoterapiyi duyduğunuzda bir akıl hastalığı ile mücadele eden insanları düşünüp yoğun ve korkutucu bir süreç olduğunu düşünebilirsiniz ama psikoterapi herkes için sayısız stil ve yöntemler barındırır. Psikotrerapi, psikoloğa gittiğinizde o koltukta oturmaktan çok daha fazlasıdır.
Bir uzmanla görüşülmesi ve yardım alınması hakkında birçok damgalanmış önyargılar vardır. Duygularınız hakkında konuşmaya duyulan ihtiyaç bazen zayıf ve utanç verici bir şekilde dalga geçilecek bir şey olarak görülebilir.

'Sorunlarımla kendimde başa çıkabilirim kendi kendimi dinlerim, psikoloğa ne gerek var?' diyorsanız; kendinizi daha iyi anlamak için bu metotlar çok başarılı olmayabilir, yani yol kat edemeyebilir bir süre sonra tıkanma yaşayabilirsiniz.
Kim olduğunuzu görmek, anlamak için kendinize baktığınızda kendinizi yine kendi gözünüzden göreceksiniz ama bu bakış açısı kim olduğunuzu, neyi neden istediğinizi, verdiğiniz tepkileri, aldığınız kararları anlamanıza yardımcı olamayacak.
Bu konuda yapılabilecek en etkili şeylerden biri, aklınızdaki soruları, düşünce ve duygularınızı, güvendiğiniz birine açmanız ve bunları kelimelere dökerken kendinizi de duymanız.
Genelde ilk gidilen kişi aile, arkadaş, akraba hatta komşu ile bile olabiliyor.
Ancak çoğu zaman bu kişiler ya zaten sizin tarafınızdadır ve sizin duymak istediklerinizi söylerler ya da kendi telaşları içinde sizi can kulağı ile dinlemeyebilirler. Kısacası karşınızdaki kişiler öznel önyargılı olabilirler.
Bir psikoloğa gittiğinizde ise sizi özen ve dikkat içerisinde dinleyerek yargılamadan kendinizi anlama konusunda yardımcı olacaktır. Bu sebeple başka şeylerde çare aramadan, sağlıklı bir zihinle, daha anlamlı bir hayat için psikoloğa gidebilirsiniz.



İşte benim ofisim

olimpik®

office furniture chairs

Günsan®

OLİMPİK BİR GÜNSAN MARKASIDIR

TEL : +90 362 238 18 68 - 228 16 92 FAX: +90 362 228 06 72
GÜLSAN SANAYİ SİTESİ 52. CAD. NO.25 SAMSUN
e-mail : gunsan@gunsanmadeniesya.com.tr

www.gunsanmadeniesya.com.tr

www.olimpik.com.tr

OFİS MOBİLYALARINDA EN DOĞRU ADRES

Devlet Malzeme Ofisi'nin tedarikçi firması olarak da çalışan Günsan Madeni Eşya, ofis mobilyaları alanında Samsun'un öncü firmalarında biri konumunda.

CANİK İLÇESİNDE GÜLSAN SANAYİ SİTESİNDEKİ FABRİKASINDA ÜRETİM FAALİYETLERİNİ SÜRDÜREN GÜNSAN MADENİ EŞYA, 1974 YILINDAN BERİ ALANINDA SAMSUN'UN ÖNCÜ FİRMASI KONUMUNDA BULUNUYOR. KENDİ BÜNYESİNDE 2 İÇ MİMAR ÇALIŞTIRAN GÜNSAN MADENİ EŞYA, OFİS MOBİLYALARI, OTURMA GRUPLARI, SANDALYELER, OKUL SIRALARI, SİNEMA VE KONFERANS SALONU KOLTUKLARI GİBİ ÜRÜN ÇEŞİTLERİNDE KİŞİ VE KURUMLARA ÖZEL PROJELERİ HAYATA GEÇİRİYOR.


Haluk Can Gündoğdu

Günsan Madeni Eşya Yönetim Kurulu Başkanı Haluk Can Gündoğdu, "Günsan Madeni Eşya, 1974 yılında babamız Ömer Gündoğdu tarafından kuruldu. Babamızın kurduğu işletmeyi ağabeyim Halil Gündoğdu, kardeşim Hakan Gündoğdu ile birlikte yönetiyoruz. Bir aile şirketiyiz. Kurulduğumuz günden bu yana kaliteye ve müşteri memnuniyetine önem veren bir anlayışla yolumuza devam ediyoruz. Günsan Madeni Eşya, kimliğimizin yanında 15 yıldır Olimpik markamızda da bünyemizde hizmet veriyor. Bunun yanı sıra, yine Gülsan Sanayi Sitesi'nin içerisinde fason iş yapan nikel ve krom tesisimiz bulunuyor" dedi.


Hakan Gündoğdu

SAMSUN'DA SEÇKİN PROJELERDE YER ALDIK

Yer aldıkları projelerden bahseden Hakan Gündoğdu, "Günsan Madeni Eşya olarak, Samsun'da gerçekleştirilen Engelli Olimpiyatları öncesi okçuluk salonu yapımı projesinde, Samsunspor'un yeni stadının yapımında loca tasarımı projesinde, Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nin yapımında, Atakum Belediye Başkanlığı başkanlık katının yapımında, İlkadım Sosyal Hizmetler Tesisi yapımında ve Derabahçe Sosyal Tesisleri'nin yapımı projelerinde kendi alamızda yer aldık" dedi.

MOBİD ÜYESİYİZ

Günsan Madeni Eşya'nın aynı zamanda Samsun Mobilyacı İşadamları Derneği (MOBİD) üyesi olduğunu vurgulayan Haluk Can Gündoğdu, "MOBİD'in Yönetim Kurulunda Başkan Yardımcısı olarak yer alıyoruz. MOBİD çatısı altında gerçekleştirdiğimiz çalışmalar ile Samsunlu mobilyacılara yeni iş imkânları sağlayacak girişimlerde bulunuyor. Fuarlara katılım gösteriyoruz. Yine MOBİD çalışmaları kapsamında Samsun'a mobilyacılara özel bir ihtisas organize sanayi bölgesi kazandırmak için faaliyetleri sürdürüyoruz" şeklinde konuştu.

MOBİD'İN YÖNETİM KURULUNDA BAŞKAN YARDIMCISI OLARAK YER ALIYORUZ. MOBİD ÇATISI ALTINDA GERÇEKLEŞTİRDİĞİMİZ ÇALIŞMALAR İLE SAMSUNLU MOBİLYACILARA YENİ İŞ İMKÂNLARI SAĞLAYACAK GİRİŞİMLERDE BULUNUYOR.


Halil Gündoğdu

KARADENİZ BÖLGESİ'NDE BİR İLK

İngiltere, Almanya, Gürcistan ve KKTC gibi ülkelere ihracat yaptıklarını belirten Günsa Madeni Eşya Yönetim Kurulu Başkan yardımcısı Halil Gündoğdu, " İhracatlarımız dışında yakın bir zaman önce Devlet Kredi Yurtlar Kurumu'nun açmış olduğu bir ihaleyi aldık. Bu ihale kapsamında 41 bin adet sandalye üretimi yaptık ve şu sıralar Türkiye'nin dört bir yanındaki KYK yurtlarına dağıtımını gerçekleştiriyoruz. Bu tip ihaleleri bu güne kadar genelde İstanbul, Ankara ve İzmir merkezli firmalar alırdı. Karadeniz Bölgesi'nde bu tip bir ihaleye alan ilk firma biz olduk. Tüm bunların yanı sıra, 4 yıldır Devlet Malzeme Ofisi'nin tedarikçi firması olarak çalışıyoruz" dedi.

Samsun'da istihdamı arttırma hedefine katkıda bulunmak istediklerini söyleyen Halil Gündoğdu, "Şu an Samsun-Ankara Karayolu üzerinde Toybelen Mevkii'nde fabrika yapımı için 10 dönümlük bir alan aldık. Bu alana inşaa edeceğimiz fabrika ile üretimimizi arttırma yeni istihdam olanağı açmayı hedefliyoruz" diye konuştu.

KURULDUĞUMUZ GÜNDEN BU YANA KALİTEYE VE MÜŞTERİ MEMNUNİYETİNE ÖNEM VEREN BİR ANLAYIŞLA YOLUMUZA DEVAM EDİYORUZ.


İşte
benim
ofisim



efe





sade ve şık çizgiler

olimpik®
office furniture chairs


İşte
benim
ofisim




GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
SAMSUNSPOR



“Kadın isterse en iyisini yapar”

Demir kız Aysun Erge



'Kadın isterse en iyisini yapar' diyen milli güreşçi Aysun Erge, çoğu erkek sporcudan daha iyi olduğunu ve yeni hedefinin Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanmak olduğunu söyledi. Samsun’un gururu olan Demir Kız Aysun’un antrenörü Gökhan Göktaş ise, Aysun’a destek olunması halinde çok büyük başarılar kazanacağını belirtti. Kariyerini madalyalar ile süsleyen Samsunlu milli güreşçi Aysun Erge, 12 yıllık spor hayatını HaberHayat Dergisi’ne anlattı.

Salim YILDIZ

HABERHAYAT: Güreşçi olmaya nasıl karar verdiniz? Bizimle paylaşır mısınız?

AYSUN ERGE: Ben sporu çok seviyorum. İlk olarak basketbol oynuyordum. Ancak o dönemki basketbol antrenörüm bana “Senden basketçi olmaz” dedi ve beni güreşe yönlendirdi. Bireysel olarak yarışmalara katıldım. Birçok madalya kazandım. Sporculuk kariyerimdeki asıl değişme ise Samsun’da üniversite okurken Halter Antrenörü Gökhan Göktaş ile tanışmam oldu. Birlikte kısa sürede çok önemli başarılar elde ettik.

Sporculuk kariyerimdeki asıl değişme ise Samsun’da üniversite okurken Halter Antrenörü Gökhan Göktaş ile tanışmam ile oldu.



HABERHAYAT: Kariyerinizin ilk yıllarında bu noktaya geleceğinizi hayal etmiş miydiniz?
AYSUN ERGE:"Ben bu spora başlarken buralara geleceğim aklımın ucundan geçmezdi. 12 yıldır bu sporun içerisindeyim ve buralara ağırlıklı olarak ferdi yaptığım çalışmalarla geldim. Daha sonra Gökhan hocam benim hayatımı değiştirdi ve beni buralara getirdi. Kendisi güreşten anlamıyor ama kondisyon yönünde bana çok şeyler kattı. Eğer o olmasaydı katıldığım turnuvalarda dereceler elde edemezdim.

HABERHAYAT: Peki, şu anki hedefiniz nedir?
AYSUN ERGE: Şimdi hedefim ise Önce Dünya Şampiyonası ardından Olimpiyat Şampiyonluğu.

HABERHAYAT: Güreşten arda kalan zamanlarında neler yapıyorsunuz?
AYSUN ERGE: İdman haricindeki zamanımı ise spor yaparak geçiriyorum, hayatım tamamen spor oldu diyebilirim aslında.

HABERHAYAT: Güreşçi olmaya karar verdiğinizde yakın çevrenizin tepkisi nasıl oldu?
AYSUN ERGE: Ailem ilk başlarda bana destek çıkmadı. Ailem ve çevremdekiler bayandan güreşçi olmaz diyorlardı ama ben azim ederek Ata sporumuz olan güreşte madalyalar kazandım. Ben bir kadın olarak hemcinslerimin yaşamın ve sporun her alanında olması gerektiğini savunan insanım. Biz bayanlarında erkekler kadar her alanda iyi işler yapabileceğimizi göstermemiz gerekiyor. O yüzden sporda da kategori ayrımı yapmadan sadece azim ederek neler yapabileceğimizi gösterebiliriz. Yeter ki inanalım ve azim edelim.



HABERHAYAT: Şu anda bir halter antrenörüyle çalışıyorsunuz. Antrenörünüz Gökhan Göktaş ile çalışmalarınız hakkında ne söylemek istersiniz?
AYSUN ERGE: Evet, antrenörüm Gökhan Bey bir halter antrenörü. Güç kazanmak için çalışmalar yapmak istiyordum. İlk olarak bu kapsamda Gökhan Hocamın yanına gitti. O da bana yardımcı olacağını söyledi. Bakınca halter ve güreş kardeş spor dalları denebilir. Birbirlerinin eksiklerini kapatıyorlar. Hocamla birlikte uzun bir çalışmanın ardından, Avrupa derecesine imza attım. Bu derecelerin ardından birçok teklif aldım. Ama ben Samsun'da kalıp Samsun'un adını başarıyla duyurmak istiyorum. Birçok büyük kulüp renklerine bağlamak istiyor ama buradaki hocalarım bırakmak istemiyor.



KUŞKÖY'DE RENKLİ FESTİVAL



Giresun'un Çanakçı İlçesi'ne bağlı Kuşköy'de düzenlenen festival renkli görüntülere sahne oldu



Giresun'da Çanakçı ilçesine bağlı Kuşköy'de 21. Islık Dili Kültür ve Sanat Festivali yapıldı. UNESCO tarafından İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Listesi'ne aday olan ıslık dilinin gelecek nesillere taşınması için düzenlenen festival, eski Kuşköy Mobil İlkokulu bahçesinde gerçekleştirildi.



ISLIKLA ANLATTILAR

Vatandaşların yoğun ilgi gösterdiği festival kapsamında ıslık dili ile konuşma gösterileri düzenlendi. Köylüler "Fındık bittiyse bize gel", "Yarın fındık toplamaya gidelim", "Horon oyna" ve "15 Temmuz hain darbeyi kınıyoruz" cümlelerini ıslıkla anlatmaya çalıştı.

500 YILLIK GEÇMİŞİ VAR

Islık Dili Kültür ve Turizm Derneği Başkanı Şeref Köçek, yaptığı konuşmada, ıslık dilinin geçmişinin en az 500 yıla dayandığını söyledi. Köçek, "Kültürel mirasımız olan ıslık dili köyümüzde ve çevre köylerde yakın bir tarihe kadar yaygın olarak kullanılıyordu. Bugün ise bu geleneği kaybetmemek açısından festival düzenlemekteyiz. Bu yıl bu festivalin 21'incisini gerçekleştirmiş bulunmaktayız. Festival ile hem kültürel mirasımızı korumuş hem yaşatmış hem de gelecek nesillere aktarmış oluyoruz" dedi.

Festivale, kamu kurum ve kuruluşlarının yetkilileri, sivil toplum örgütlerinin temsilcileri ile vatandaşlar katıldı.





EN GÜZEL BEBEK ve aile FOTOĞRAFLARI

Bebeğiniz ile en mutlu karelerinizi bize gönderin;
biz de onun güzel yüzünü tüm okurlarımızla paylaşalım.



Bakmaya doyulmayan kareler

Kılıçdede Mah. Ülkem Sk. Borkonut Niş İş Merkezi İlkadım / SAMSUN
(0.362) 431 30 00
(0.362) 333 34 37
(0.362) 431 99 44
info@samsunhaberhayat.com

SAMSUN HABERHAYAT

Bakmaya doyulmayan kareler

Ayçıl Sare & Göktuğ Kaan

Göktuğ Kaan ÇAĞLAR
Aile: Sevim Beken & Durmuş Ali ÇAĞLAR
Göktuğ isminin anlamı: Gök renkli Tuğ sahibi.
Kaan isminin anlamı: Hanların hanı, hükümdar.

Ayçıl Sare ÇAĞLAR
Aile: Sevim Beken & Durmuş Ali ÇAĞLAR
Ayçıl isminin anlamı: 1. Işık saçan, sürekli parlaklık veren ay. 2. Ay gibi.
Sare isminin anlamı: Saf, temiz, kalabalık, topluluk.











Zeynep Nil & Yiğit Erim



Yiğit Erim ÖKSÜZ
Aile: Betül & Ercüment ÖKSÜZ
Yiğit isminin anlamı:
Güçlü, yürekli, kahraman, alp.
Erim isminin anlamı:
1. Bir şeyin erebileceği uzaklık.
2. Vakıf olmak, yetmek.

Zeynep Nil ÖKSÜZ
Aile: Betül & Ercüment ÖKSÜZ
Zeynep isminin anlamı:
Değerli taşlar, mücevherler, değerli olan herşey.
Nil isminin anlamı:
Mısır'dan geçen Akdeniz'e dökülen meşhur nehir.









Ruveyda Karakaya
PHOTOGRAPHY & BOUTIQUE
www.ruveydakarakaya.com

OMÜ, İNGİLTERE'DE TEMSİL EDİLDİ



OMÜ Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Derya Oktay, Londra Kingston Üniversitesi'nde gerçekleştirilen kongreye davetli konuşmacı olarak katılıp, OMÜ'ye büyük bir gurur yaşattı

OMÜ Mimarlık Fakültesi Dekanı ve Mimarlık Bölüm Başkanı Prof. Dr. Derya Oktay, 30 Temmuz - 3 Ağustos tarihleri arasında İngiltere'de bulunan Londra Kingston Üniversitesi'nde gerçekleştirilen "Yenilenebilir Enerji ve Sürdürülebilir Binalar İklim Değişikliğine karşı en iyi çözümdür" temalı 28. Dünya Yenilenebilir Enerji Kongresi'ne (WREN 2018) davetli konuşmacı olarak katıldı.

TASARIMDA ÖNEMLİ YERDE

Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Derya Oktay, "Sürdürülebilirlik Hedefli Mimarlık Eğitimi" başlıklı konuşmasında, doğal ve yapılı çevredeki olumsuz değişimlerin, küresel ısınmanın etkilerinin iyice belirginleştiğini vurguladı. Sürdürülebilirliğin, mimarlık ve tasarım gündeminde çok önemli bir yere taşındığı günümüzde, çevresel ve sürdürülebilir tasarım açısından yetkin meslek üyelerine her zamankinden fazla ihtiyaç olduğuna dikkat çeken Oktay, sürdürülebilir binalar ve kentlere kavuşabilmek için bu nosyonun ve yeterliliğin öncelikle eğitim kapsamında kazandırılması gerektiğini belirtti. Oktay konuşmasını, misafir öğretim üyesi olarak bulunduğu Michigan Üniversitesi Mimarlık ve Kent Planlama Fakültesi'ndeki eğitim sistemini ve destekleyici unsurları aktararak OMÜ Mimarlık Fakültesi'nde sürdürülebilirlik vizyonu doğrultusunda yaptıklarını ve yapacaklarını örneklerle anlattı.

DOĞAL VE YAPILI ÇEVREDEKİ OLUMSUZ DEĞİŞİMLERİN, KÜRESEL ISINMANIN ETKİLERİNİN İYİCE BELİRGİNLEŞTİĞİNİ VURGULADI



FLORANSA'DAN TEKLİF

Konferansın sonunda Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Derya Oktay, katılımcılardan olumlu değerlendirmeler alırken benzer yaklaşımları destekleyen Floransa Üniversitesi Mimarlık Fakültesi temsilcilerinden uluslararası eğitim ve atölye etkinliklerinde iş birliği teklifi aldı. Bu doğrultuda Prof. Dr. Derya Oktay, iki okul arasında akademik anlaşmanın imzalanması için girişimlerin başlatılmasında anlaşıldığını belirtti.

Londra Kingston Üniversitesi'nde gerçekleştirilen "Yenilenebilir Enerji ve Sürdürülebilir Binalar İklim Değişikliğine karşı en iyi çözümdür" temalı 28. Dünya Yenilenebilir Enerji Kongresi'ne (WREN 2018) davetli konuşmacı olarak katıldı.

KİM DEMİŞ SİNEMAYI BATILI KEŞFETTİ?

ERKAN AYÇAM



Tarih : 1228 -29
Yer : Sivas – Divriği
Gösterim Yeri : Divriği Ulu cami ve Medresesi
Gösterim Tarihi : Yapıldığı günden beri her yıl!
Makinist : Ahlatlı Hürrem Şah.

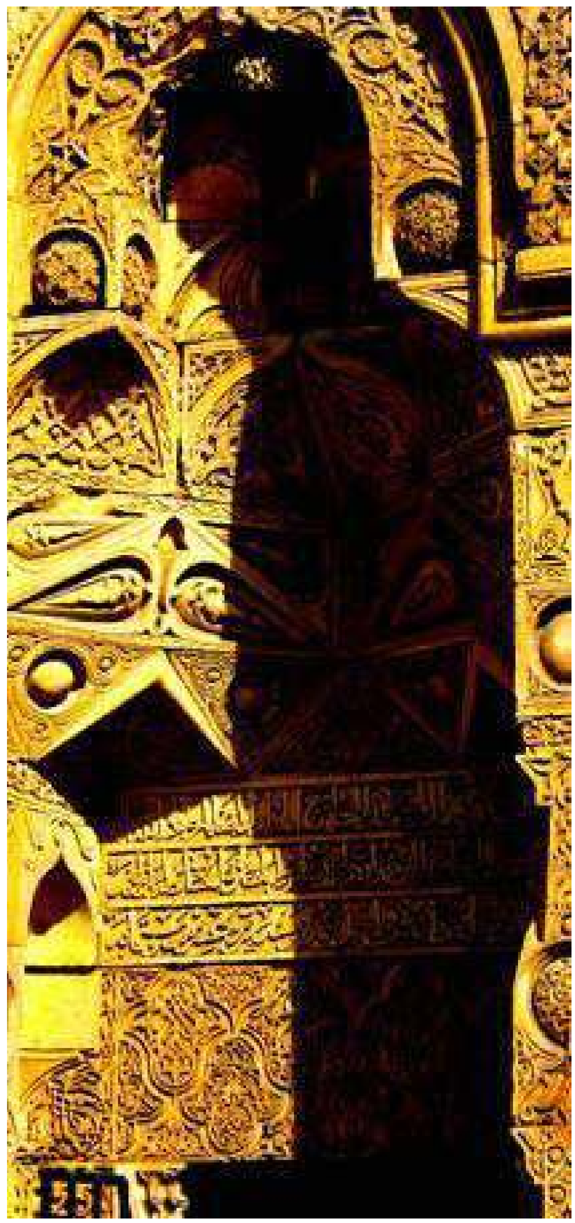
GEZGİNKİTAP

BİR BELGESELCİ TAHLİLİ!

DÜNYA'DA İLK SİNEMA GÖSTERİMİ ANADOLU'DA BAŞLAMIŞTIR!

Bu adam kimdir? Sinema bilgisini hangi üniversiteden öğrenmiştir? Sinema ışık ve gölgeyi oynatmak ise, ışık ve gölgeyi 1229 yılından bu yana taşların üzerinde bu kadar ustalıkla oynatabilen yansıtabilen bir dehanın ve yansıttığı kısa filmin kimler farkındaydı?

2005 yılında bir Japon turist batı taç kapısının karşısında dinlenirken bu mühendislik harikası olayı görüyor ve etrafındaki herkese gösteriyor. O zamana kadar kimsenin farkında olmadığı bu olay artık Divriği medrese ve şifahanesini ziyaret edenlerin ilgi odağı. Bu eseri yapan mimarın ve ustaların, kapılardaki motifleri ince ince hesapladığını, motifleri yaparken ilime, bilime ve Kur'an-ı Kerim'e başvurduğunu, mimarın ve ustaların devrin teknolojisine uyum sağlayarak bazı gölgeler oluşturduklarını anlamamak elde değil... "Kur'an-ı Kerim'de Furkan Suresi'nin 45. ve 46. ayetlerini okuduğumuz zaman bu gölge meselesinin iç yüzünü anlayabiliriz. 'Rabbinin gölgeyi nasıl uzattığını görmez misin? İsteseydi onu sabit kılardı. Sonra biz güneşi gölgeye delil kıldık. Sonra onu kendimize yavaş yavaş çektik' ayetlerinden de göreceğiz ki; burada asıl gölge değil, gölgeyi uzatan güneş ile gölgenin hareket ve tavırlarını bilen bu sinemacıların günümüze ne denli önemli mesajlar yolladığını artık anlamamız gerek.





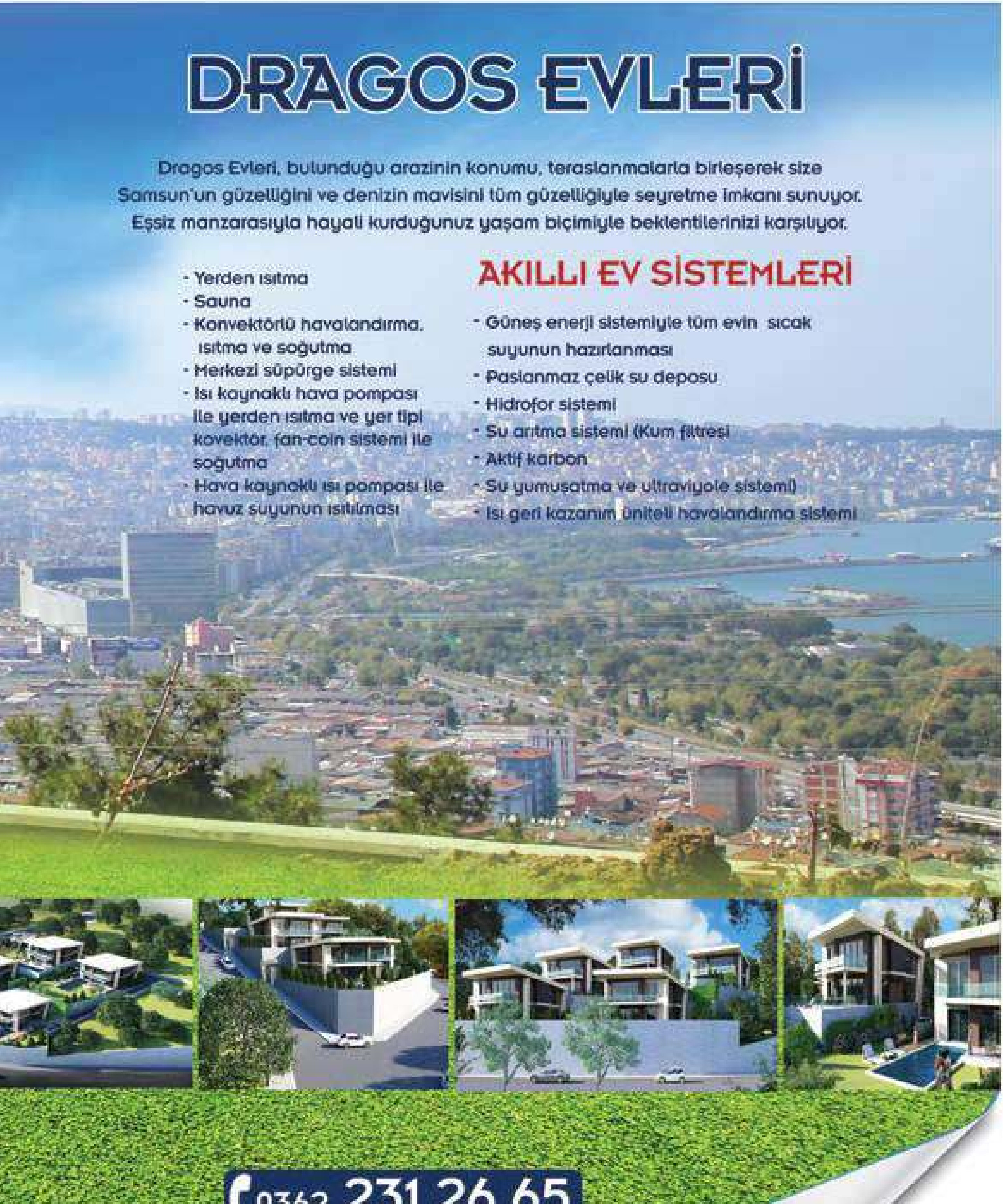


Anadolu hep ilimin ve bilimin merkezi oldu. Bunun doğruluğunu tartışmaya bile gerek olmadığını söylemek sanırım iddialı bir söz olmaz. Sinemanın Anadolu'daki gösterim süreçlerine dair, ışık ve gölge oyunu örneklerini çoğaltmak mümkün. İstanbul'da cami minareleri arasına konuşlandırılan MAHYA gösterileri de sinemayı ilk kimlerin keşfettiğini apaçık gözler önüne seriyor. Buradan hareketle yetişkin insanlardan ziyade çocukların gözünden bu ışık ve gölge oyunlarını tahlil ettiğimizde o günkü çocukların sinemaları ile şimdi ki çocukların sinemaları arasında anlatım saflığı ve görüntü duruluğu arasında uçurumlar kadar farkların olduğunu da üzülerek söylemem gerek. Dün, soğuk kış gecelerinde gaz lambasının ya da el fenerinin ışığının önünde ellerimizi ve bazı eşyaları kullanarak ürettiğimiz kısa filmlerde sadece ve sadece gerçeği görüyorduk. Beyaz duvardaki eşek, tavşan ve kurt ve dahası bizim çocuk dünyamızda katıksız bir gerçekti. Yaşlı büyükler ev ağabeyler hikâyeyi anlatırken aslında bir dublaj sanatçısı olduklarını bilmeden kurt sürüyü kapmaya gelirken uluyup koyunlar kaçışırken meleyip çobanı dillendiren o insanlar gerçekti! Hikâyeleri de gerçekti kendileri de! Ve bizler o zamanlar o gerçeklerin içerisinde yaşıyorduk. Koyunlarla kuzularla kurtlarla, dağda, köyde, derede, ırmakta otla, börtü böcekle, toprakla bir aradaydık. Bizim ve bizden öncekilerin gözünde o sinema gösterileri o kadar gerçekti ki.

PEKİ, ŞİMDİ NE OLDU?

Günümüzde çocuk ve sinema gerçeklerden uzaklaştı ve sanallaştı. Çünkü biz o değerlerden uzaklaştık. Artık çocuklarımızı topraktan köylerden uzak apartmanların içerisinde, bilgisayar başında, beton kozaların içerisinde, gerçeklerden ve yaratıcılıktan uzak yetiştiriyoruz. Günümüz çocukları sinemalarda pikaçuları batmanleri Süpermenleri, barbileri izleyerek adeta uyuşturuluyorlar. Çocuklarımız sinemanın masumiyetinden uzak sanal kahramanlarla arkadaşlık ediyor, onlarla konuşuyor, onlar gibi giyiniyor, onlar gibi konuşuyorlar. Kendilerinden uzaklaşan bu çocuklar bugünün sinemasının girdabında toplumsal, ailesel gelenek ve göreneklerinden uzaklaşıp bilmediğimiz başka bir yöne götürülüyorlar.

Dünün Karacaoğlan'ı, Battal Gazisi, Dede Korkut'u, kurdu ve kuzusunun gerçekliğinin üzerine bu günün gökyüzünde uçan adamları, türlü hallerden hallere giren barbi dünyası filmleri ve daha niceleri, "Anadolu'da Çocuk ve Sinema" konusunda artık çocuklarımız adına korkmamız gerektiğinin sinyallerini son 30 yıldır vermeye başlamıştır. Belki bu makale Sevgili Sunay Akın'ın dünyada ilk sinema gösterisi İstanbul'da yapılmıştır tezini çürütmüştür. Ancak ümidim odur ki; bu yazı sayesinde senarist yazarlarımız bir an önce çocuk sineması adına üretimler yapmaya başlayıp, yapımcı şirketlerde 'Anadolu Çocukları' için Anadolu Çocuk Sinema Filmleri çekmeye başlasalar çok iyi olacak. Çünkü başkalarına ait, Anadolulu olmayan ya da bizim çocuklarımıza zarar verecek sinemaların bu ülkede yaratacağı yıkımın önüne geçemeyeceğiz. Burada gerçekten tüm dünya çocukları adına üretilmiş, dostluğu, hayatı, doğruluğu, dürüstlüğü, başkalarının hak ve hürriyetlerine saygıyı anlatan ve öğreten çocuk sinemalarını tenzih ederek sanırım kendimize yüksek sesle şunu söyleyebiliriz; TEZLER ÇÜRÜSÜN…
AMA! ANADOLU ÇOCUKLARININ saflığı ve onların beyaz duvarlardaki kahramanları çürüyüp yok olmasın.


DRAGOS EVLERİ
Dragos Evleri, bulunduğu arazinin konumu, teraslanmalarla birleşerek size Samsun'un güzelliğini ve denizin mavisini tüm güzelliğiyle seyretme imkanı sunuyor. Eşsiz manzarasıyla hayali kurduğunuz yaşam biçimiyle beklentilerinizi karşılıyor.
- Yerden ısıtma
- Sauna
- Konvektörlü havalandırma, ısıtma ve soğutma
- Merkezi süpürge sistemi
- Isı kaynaklı hava pompası ile yerden ısıtma ve yer tipi kovektör, fan-coin sistemi ile soğutma
- Hava kaynaklı ısı pompası ile havuz suyunun ısıtılması
AKILLI EV SİSTEMLERİ
- Güneş enerji sistemiyle tüm evin sıcak suyunun hazırlanması
- Paslanmaz çelik su deposu
- Hidrofor sistemi
- Su arıtma sistemi (Kum filtresi
- Aktif karbon
- Su yumuşatma ve ultraviyole sistemi)
- Isı geri kazanım üniteli havalandırma sistemi
0362 231 26 65
Samsun Ordu Karayolu 1. Km No:1 Canik / SAMSUN
(Lovelet'de hizmetinizde)
0 362 290 10 16
PEYZAJ



MESLEKİ YETERLİLİK BELGESİ NEDİR?



AVATANJLARI NELERDİR?

Ata Belgelendirme İşletme Sahibi Zehra Özkan, MYK Mesleki Yeterlilik Belgesi hakkında bilgi verdi. Özkan, Mesleki Yeterlilik Belgesi'nin çalışanlara ve işveren avantajlarını ve hangi meslek grupları için Mesleki Yeterlilik Belgesi gerektiğini açıkladı.

MYK Mesleki Yeterlilik Belgesi tanımını yapan Ata Belgelendirme Zehra Özkan, "MYK tarafından yetkilendirilmiş belgelendirme kuruluşlarınca, yetki kapsamlarında yer alan ulusal yeterlilik(ler)de tanımlanmış esaslara göre yürütülen ölçme değerlendirme faaliyetleri sonucunda başarılı olan bireyler için düzenlenen ve bireyin söz konusu ulusal yeterlilikte belirtilen öğrenme kazanımlarına (bilgi, beceri ve yetkinlik) sahip olduğunu gösteren belgelerdir.

Kalite güvencesi sağlanmış ve uluslararası personel belgelendirme standardına göre akredite edilmiş bir sistem aracılığıyla tarafsız, tutarlı, âdil ve güvenilir şekilde yapılan ölçme değerlendirmeler sonucunda başarılı olan bireylere MYK Mesleki Yeterlilik Belgesi düzenlenir" dedi.



ÇALIŞANLAR VE İŞVEREN İÇİN AVANTAJLARI

Özkan, Mesleki Yeterlilik Belgesi'nin çalışanlar için avatantajlarını, "Ulusal yeterlilikler temel alınarak yapılan ölçme değerlendirme sonucunda alınan belge, kişiye bir işe başvururken sahip olduğu bilgi, beceri ve yetkinlikleri sergileme olanağı vermektedir. Ulusal yeterlilikler yaygın ve informal öğrenmenin tanınmasına imkan verdiği için bireyler kişisel gelişimlerini daha çeşitli ve esnek yollarla sağlayabilirler. Mesleki ilerleme yolları daha açık hale geldiğinden kariyer hareketliliği desteklenmektedir" sözlerinde açıklarken; işverenler için sağladığı avantajları ise, "İşverenler mesleğin gerektirdiği nitelikli ve belgeli iş gücüne daha kolay ulaşabilmekte ve teşvik imkânlarından yararlanabilmektedir. Çalışan personeline aldırdığı takdirde 12 ay yeni istihdam ettiği personel belgeli ise 54 aya kadar sigorta primlerinin işveren hisselerine ait tutar işsizlik sigorta fonundan karşılanır. İşin gerektirdiği bilgi ve becerilere sahip, değişen koşullara ayak uydurabilen kişilerin istihdam edilmesi işverenin rekabet gücünü artırmakta, doğru insan kaynağı planlaması ile zaman ve para kaybı engellenmiş olmaktadır.Nitelikli iş gücü istihdamının yaygınlaştırılması, tüketiciye sunulan ürün ve hizmetin kalitesinin artmasına katkıda bulunmaktadır" sözleriyle açıkladı.



MYK MESLEKİ YETERLİLİK BELGESİ ZORUNLULUĞU NEDİR?

Mesleki Yeterlilik Belgesi zorunluluğunu hakkında bilgi veren Zehra Özkan, "İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ile Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Tasarısı 4 Nisan 2015 tarihinde Türkiye Büyük Millet Meclisi Genel Kurulunda kabul edilerek 6645 sayılı kanun numarası ile yasalaştı. Kanun 5544 sayılı Mesleki Yeterlilik Kurumu Kanununda da önemli değişiklikler yaptı. Bu değişikliklerin en önemlilerinden biri şüphesiz çalışma ve iş dünyasını yakından ilgilendiren belge zorunluluğu getirilen meslekler olmuştur. Kanuna göre; "Tehlikeli ve çok tehlikeli işlerden olup, Mesleki Yeterlilik Kurumu tarafından standardı yayımlanan ve Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca çıkarılacak tebliğlerde belirtilen mesleklerde, tebliğlerin yayım tarihinden itibaren on iki ay sonra Mesleki Yeterlilik Kurumu Kanununda düzenlenen esaslara göre Mesleki Yeterlilik Belgesine sahip olmayan kişiler çalıştırılamayacaktır" ifadelerini kullandı.

HANGİ MESLEKLER İÇİN MYK MESLEKİ YETERLİLİK BELGESİ GEREKLİ?

Ata Belgelendirme İşletme Sahibi Zehra Özkan son olarak ise mesleki yeterlilik belgesi şartı aranancak meslek grupları hakkında bilgi verdi. Özkan, "Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının 25/05/2015 tarihinde yayımlamış olduğu ilk tebliğ ile 81 meslekte belge zorunluluğu başlatılmıştır. Bu kapsamda söz konusu tebliğ ekindeki listede belirtilen mesleklerde MYK Mesleki Yeterlilik Belgesi zorunlu hale getirilmiştir. İşbu Tebliğin yayım tarihinden itibaren on iki ay sonra MYK Mesleki Yeterlilik Belgesi olmayan kişiler bu mesleklerde çalıştırılamayacaktır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığına bağlı iş müfettişleri tarafından yapılan denetimlerde ilgili mesleklerde belgesiz çalışan tespit edilmesi halinde işveren veya işveren vekiline belgesiz çalışan kişi başına 627 TL idari para cezası uygulanması hükme bağlanmıştır. Belge zorunluluğu olan mesleklerde sınavlara girip belge almaya hak kazanan kişilerin, Bakanlar Kurulu kararıyla belirlenmiş limitler dâhilinde sınav ücretlerinin tamamı ile belge masraf karşılıklarının tamamı 2019 yılının sonuna kadar İşsizlik Sigortası Fonundan karşılanmaktadır" dedi.



Belgesiz çalışan kişi başına 627 TL idari para cezası uygulanması hükme bağlanmıştır. Belge zorunluluğu olan mesleklerde sınavlara girip belge almaya hak kazanan kişilerin, Bakanlar Kurulu kararıyla belirlenmiş limitler dâhilinde sınav ücretlerinin tamamı ile belge masraf karşılıklarının tamamı 2019 yılının sonuna kadar İşsizlik Sigortası Fonundan karşılanmaktadır.



KOLESTEROL YÜKSEKLİĞİNDE **İLAÇ KULLANIMI**

Yüksek kolesterol; diyet, egzersiz ve gerektiğinde ilaç kullanımı ile kontrol altına alınabilecek bir sorundur. Sağlıklı bir yaşam için kolesterol seviyesinin kabul edilebilir sınırlarda tutulması çok önemlidir. Medicana Samsun Hastanesi İç Hastalıkları Bölümünden Uzm. Dr. Yüksel Kaş; Kolesterol, Yüksek Kolesterol düzeyi ve tedavisi konusunda bilgi verdi;

Kalp Sağlığı İçin Kolesterol Yüksekliğine Dikkat

Kalp damar hastalıklarını önlemenin en etkili yolu; risk faktörlerini sigara, kolesterol, obezite, stres ortadan kaldırmaya yönelik 'Yaşam tarzı değişiklikleridir.'. Bu da düzenli egzersiz yapmak, sigara içmemek ve beslenmeye özen göstermektir. Bu şekilde kalp damar hastalıklarını %80 oranında önlemiş olabiliriz. Ne zaman ki bu tedbirler yetersiz kalır o zaman ilaç tedavisini kullanırız. Bu ilaçlardan sadece bir tanesi kolesterol düşürücü (statinler) ilaçlardır. Kolesterol düşürücü ilaçlar; kolesterolü düşürerek damar içinde aterom(kireçlenme) plağının oluşmasını önlemekte, oluşmuş olan plakları ise stabil hale getirerek ani ölümleri önlemektedir. 1990'lı yıllardan itibaren 200 binden fazla insanda kolesterol ilaçlarının kalp hastalığı riskini %25-45 oranında azalttığı kanıtlarla gösterilmiştir. Bu ilaçlardan en önemli faydayı: kalp hastaları, diyabet hastaları, felç geçirenler ve kolesterolü çok yüksek olan hastalar görmektedir. Bu ilaçlar kılavuz önerilerine göre hastanın risk durumuna göre başlanmaktadır. Kolesterolü azıcık yüksek olup yaşam tarzı değişikliği hiç yapmamış bir hastaya hemen ilaç başlanmaz. Öncelikle hastalar yaşam tarzlarını değiştirmelidirler. Buna rağmen hala yüksekse ilaç başlanır. Başlandığında da hayat boyu kullanılması gereken ilaçlardır. Nasıl ki tansiyon ilaçlarını tansiyonumuz düşünce kesmiyoruz, kolesterol ilaçlarını da normale inince kesmememiz gerekir. Yaşam boyu kullanılırlar. İlaç başlanınca da 3-6 aylık aralarla hekim tarafından kontrolleri yapılmalı.

Yüksek Kolesterol Düzeyinde Tedavi;

Kolesterol düşürücü ilaçlar; Bugüne kadar koroner kalp hastalığından ölümü, kalp krizini ve felci engellediği bilinen en etkili tedavilerden bir tanesidir. Dünyada birçok farklı ülkede yapılmış güvenilir çalışmalarda; etkili ve güvenli oldukları kanıtlanmıştır. Bu veriler de bir araya toplanıp Uluslararası Kılavuzlara girmektedir. Biz hekimler de bu uluslararası kılavuzların verilerini pratikte hastalarımıza uygulamaktayız.

Kolesterol İlaçlarına karşı bireylerde; karaciğer hastalığı yaratma korkusu yaratılmıştır. Oysa kolesterol ilaçları bugüne kadar bulunan ilaçlar arasında yan etkileri en az olanlardan birisidir. En önemli 2 yan etkisi; rabdomiyoliz dediğimiz böbrek yetmezliği ile birlikte kas harabiyeti gelişmesi, sıklığı %0,007'dir. Diğeri ise karaciğer yetmezliği, 100 bin hastada %0,5-1'dir. Bunun dışında kas ağrıları, hafif karaciğer enzim yüksekliği görülebilir. Sonuçta, kolesterol ilaçları aspirinden daha emniyetli ilaçladır.



Nasıl ki tansiyon ilaçlarını tansiyonumuz düşünce kesmiyoruz, kolesterol ilaçlarını da normale inince kesmememiz gerekir. Yaşam boyu kullanılırlar.

Türkiye

2018 TROYA YILI

DOB | T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
DEVLET OPERA VE BALESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SAMSUN DEVLET OPERA VE BALESİ



ÇOCUK KOROSU

BAŞVURU VE KAYIT BİLGİLERİ

ARANILAN ŞARTLAR

7 - 12 yaş aralığında ve müzik kulağına sahip olmaları.

BAŞVURU İÇİN GEREKLİ BELGELER

* 2 Adet vesikalık fotoğraf   * Nüfus Cüzdanı fotokopisi   * Öğrenim belgesi

Kayıtlar **5 Eylül 2018 Çarşamba - 28 Eylül 2018 Cuma** tarihleri arasında, hafta içi **saat:09.00-17.00** arasında Samsun Devlet Opera ve Balesi Müdürlüğü / İdari ve Mali İşler Şube Müdürlüğü'ne yapılacaktır.

Yetenek Sınavı **30 Eylül 2018 Pazar günü saat:10.00'da** Müdürlüğümüz Koro Çalışma Salonunda yapılacaktır.

Adres: Atatürk Bulvarı, Kale Mahallesi, No:1 A.K.M, 55100 / İlkadım / SAMSUN **Telefon:** 0 362 431 50 02

BEST LAZER SUNDUĞU AYRICALIKLARLA **GÜZELLİĞİNİZE REHBER OLUYOR**



Best Lazer, Samsun'da başka örneği bulunmayan uygulama teknikleriyle istediğiniz güzelliğe ulaşmanıza yardımcı oluyor.



Dilek Çirtmen

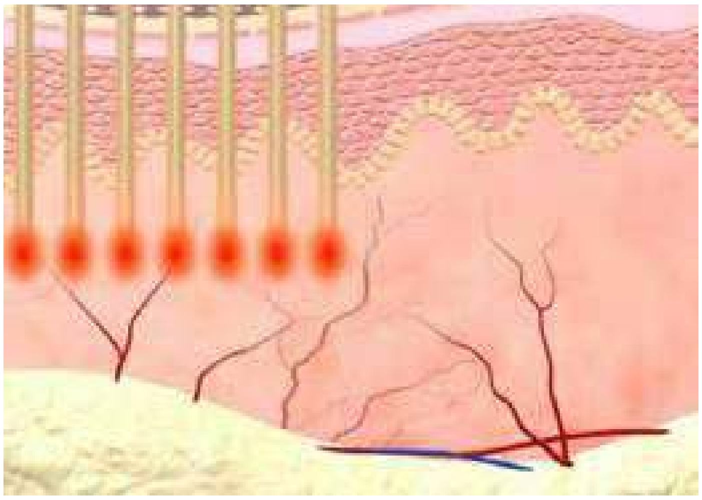
2 yıl önce Samsunlu vatandaşlara hizmet vermeye başlayan Best Lazer, alanında tecrübeli güzellik uzmanlarının hekim denetiminde gerçekleştirdiği uygulamalarla sizleri kendinizi iyi hissettirecek güzelliğe kavuşmanızı kolaylaştırıyor.

ETKİLİ EPİLASYONUN ADRESİ

Best Lazer'de sundukları hizmetlerden bahseden Güzellik Uzmanı Dilek Çirtmen, "Lazer epilasyon uygulamalarımız esnasında etkili çözüm elde edilen ve yan etkisi bulunmayan yöntemler uyguluyoruz. Kullandığımız teknolojik cihazıylar diğer cihazlardan daha kalıcı sonuçlar elde ediyoruz. Diğer cihazlarla 10 seansta elde edilen sonuca, biz 3'üncü seans sonucunda ulaşıyoruz. Aynı şekilde başka uygulamalarda uyutma yöntemi olabiliyor; kıllar yüzeysel olarak yakılıyor veya uygulama esnasında jilet kullanılıyor ve teknolojik cihazlarda bunların hiçbir yok" dedi.

Uyguladıkları lazer epilasyon teknikleriyle yüksek oranda memnuniyet elde ettiklerini belirten Çirtmen, "Öncelikle 'İstenmeyen tüyleri tamamen yok edeceğiz' gibi bir cümle kullanılmamalı. Çünkü durum kişiden kişiden kişiye göre değişiyor. Mesela sarışınlarda tam sonuç alınamıyor. Lazer epilasyon işlemesi öncesi öncelikle uzman kişinin epilasyon yapılacak alanı kontrol etmesi gerekiyor. Uygulaması öncesi 6 seans ile 8 seans arasında yüzde 80 oranında azalma oluyor. Zaten lazer epilasyonda kıllar tamamen bitecek diye bir kaide yoktur. Yüzde 80 oranında azalma gösterdiyse bir cihaz bu başarılı bir yöntem demektir. Sonrasında çıkan kıllar zaten çok incedir. Ayva tüyü halindedir. Bunlar için de hasta yılda 2 kez kontrole gelebilir" diye konuştu.

Lazer epilasyonunun yan etkileri nelerdir sorusuyla sıkça karşılaştılarını söyleyen Çirtmen, "Genital bölgeye zararı var mıdır?" Gibi sorularla sıkça karşılaşıyoruz. Uygulamadığımız yöntem kesinlikle genital bölgeye zarar vermiyor. Uyguladığımız yöntem ile sadece kıla ulaştığımız için endişe etmesinler. Zaten böyle bir etkisi olsaydı ilk seansta bitirebilirdik biz bunu" şeklinde konuştu.





Altın taç uygulaması Samsun'da sadece Best Lazer'de yapılıyor. Altın taç uygulaması ile kırışıklıklarınızdan daha konforlu ve zahmetsiz şekilde kurtulabilirsiniz"

ZAMAN MAKİNESİ İLE GENÇ KALMANIN KONFORUNU YAŞAYIN

Best Lazer'de karşılaşacağınız ayrıcalıklardan birisi de Zaman Makinesi. Zaman Makinesi ile altın taç, ultrasonik temizleme (su peeling), diyatermi odaklı RF(yüz germe), diyatermik kontraksiyon(yüz kaslarının toparlanması), selülit tedavisi, bölgesel incelme, kol-karın sarkmalarında toparlanma ve fizyoterapi gibi uygulamalar yapılıyor. Zaman Makinesi'nin Samsun'da sadece Best Lazer'de bulunduğunu belirten Çirtmen, "Genelde kadınlarda yaşa bağlı olarak özellikle yüzde gerginlik kayıpları olur. Buna istinaden kolajen azalır, yüzde sarkmalar olur. Vücudumuzu sıkılaştırmak için nasıl spor yapıyorsak Zaman Makinesi'yle de yapılan işlemleri yüzümüzde uygulanan bir jimlastik olarak görebiliriz. Üç aşamada uygulanır. Isıtma, parçalama ve kasma gibi. Hastanın bazı belirgin çizgileri vardır. Yanak bölgesinde, kaş ortasında lazonapiyel dediğimiz yerler vardır. Bunlarda da etkilidir. Zaman Makinesi ile yapılan uygulamaların için 8 ile 10 seans arasında sürmektedir" dedi. Çirtmen, ayrıca Zaman Makinesi içerisinde bulunan ve ince kırışıklıklar tedavisinde, sigara kullanımına bağlı olarak dudak üstünde oluşan çizgilerin tedavisinde, göz çevresinde oluşan kaz ayakların tedavisinde ve sivilce izi tedavilerinde kullanılan altın taç uygulamasını özel olarak dikkat çekerek "Altın taç uygulaması Samsun'da sadece Best Lazer'de yapılıyor. Altın taç uygulaması ile kırışıklıklarınızdan daha konforlu ve zahmetsiz şekilde kurtulabilirsiniz" ifadelerini kullandı.

Best Lazer olarak hijyeni çok önemsedikleri belirten Çirtmen, "Uygulamalarımızda kullandığımız cihazlardaki aparatlar tek kullanımlıktır. Hastaya özel tek kullanımlı örtüler kullanıyoruz. Hijyen konusu bizim için çok önemli" şeklinde konuştu.



“Vücudumuzu sıkılaştırmak için nasıl spor yapıyorsak Zaman Makinesi'yle de yapılan işlemleri yüzümüzde uygulanan bir jimlastik olarak görebiliriz.



23 Eylül Pazar

Sağlıklı Yaşam Etkinliği Program Detayı



14.00

Ömür Abay ile Zumba



15.00

Mehmet Ak ile Detoks



15.30

Hüban Gönülol ile Sağlıklı Diyet



16.00

Ayşenur Akça ile Spinning



16.30

Dünya Şampiyonu Serdar Aktolga ile Vücut Geliştirme Hakkında Herşey



17.00

Serhan Bulut ile Yoga



Dj İnanç Seven Performans Eşliğinde



POP MÜZİĞİN EFSANELEŞEN SESİ

BURCU GÜNEŞ

SANAT DÜNYASINDA 20. yılında

Müzik dünyasında 20. Yılını geride bırakan Burcu Güneş, yıllar boyunca dillerden düşmeyen onlarca şarkıya imza attı. Son olarak Anadolu Ateşi adında bir türkü albümü ile dinleyicilerin karşına çıkan başarılı sanatçı, müzik dünyasındaki yolculuğu, gelecek planları ve gündelik hayatındaki hobileri hakkında HaberHayat Dergisi'ne çok samimi açıklamalarda bulundu.

Yasir BABA

HABERHAYAT: Burcu Güneş, kendi otobiyografisini kaleme alsa orada neler okurduk?
BURCU GÜNEŞ: Aslında Yeşilçam filmlerini aratmayacak bir hayat hikayem var desem abartmış olmam. Küçük yaşta annem ve babamın ayrılması, babaannem tarafından büyütülmem, 18 yaşında annemle tekrardan bir araya gelişimiz ve ilk albüm teklifi... Ardından anne ve kız olarak İstanbul'a gelişimiz ve birçok zorluğu birlikte asışımız sanırım başlıca konular olurdu.

HABERHAYAT: Burcu Güneş'in müzikle tanışması nasıl oldu?
BURCU GÜNEŞ: Aslında tesadüf değildi hiçbir şey. Babam Ali Güneş, dönemin önde gelen gitaristlerindendi. Hal böyle olunca müzik, genlerinizden çıka geliyor ister istemez. Evde sürekli müzik konuşulurdu. Benim de oyuncaklarım kabul edersiniz ki, plaklar ve kasetler olmuştu. Devamlı müzik dinler, şarkı söyler, dans ederdim... Melodik hafızam inanılmaz derecede güçlüydü. Bir kere duyduğumu ikinci de söylemeye baslardım. 12 yaşına gelince besteler yapmaya başladım. Bir gün babamın çalıştığı solist ekipten ayrıldı. Babam da evde "N'apacağız" diye kara kara düşünürken, atıldım hemen ortaya: "Ee ben bütün şarkıları biliyorum, ben söyleyeyim" dedim. Çok şaşırdı. 'Olur mu olmaz mı' derken kendimi sahnede buldum. 15 yaşındayken artık jazz söylüyordum ya da söylemeye çalışıyordum diyelim...

HABERHAYAT: Müzikle tanışan Burcu Güneş, onu hayatının merkezine nasıl koydu?
BURCU GÜNEŞ: Yetenekler o alanda baskınsa, onun için yaratılmışsanız sizin herhangi bir şey yapmanıza gerek kalmıyor. Zaten o yolda müzik ister istemez merkeziniz haline geliyor. Bu yüzden 'sahneleri bırakacağım' diyen sanatçılar istese de müzikten uzaklaşamıyor ve arka planda üretimine devam ediyor. Bu karşı konulamaz bir duygu.

İlk müzik okulum elbette babamdı. Ondan çok şey öğrendim.



Albüm, ilk çıktığı hafta iTunes'un world müzik kategorisinde 40 ülkede manşet oldu. Bu Türkiye için bir ilkti.



2

20. yılıma özel bir proje hazırlamak istiyordum. Jazz ve pop müzik yapan biri olarak, elbette programlarda ve konserlerimde türkü söylediğim oldu ama bunu proje albümüne dönüştürmek radikal bir durumdu.

HABERHAYAT: Rüyanızda iki şarkı yaptığınızı biliyoruz. Bunun nasıl olduğunu anlatır mısınız?
BURCU GÜNEŞ: Sürekli müzikle yaşayan biri olunca yatağımın başında bir kayıt cihazı mutlaka bulunur. Bir dönem yarım kalan bir bestem vardı ve istediğim hale getiremiyordum. Rüyamda ayrı ayrı zamanlarda iki ayrı bölümde geldi. Hemen uyku arasında kaydettim. Bu sayede besteyi tamamladım. Evren saf niyetlerde desteklerini esirgemez, müziğin ilahi olduğuna inanıyorum ve o iki şarkı 2009 yılında çıkan 'Sihirbaz' albümümde yer aldı. Biri "Gözlerinde Bıraktım Aşkı" diğeri ise "Aşk Geçiyormuş İstanbul'dan" dı.



HABERHAYAT: Sahne ya da stüdyo dışındaki zamanlarınızda neler yaparsınız? Hobileri nelerdir?
BURCU GÜNEŞ: Ben okumayı yazmayı ve araştırmayı çok seviyorum. Aydınlatan sohbetler dinlemeyi de... Astroloji hobilerimdendir, her ay düzenli olarak da kayıt gelir sevgili Miray'dan. Aşırı planlı programlı, organizasyon yapmayı seven ve disiplinli biriyim. Spor, kahvaltı, toplantılar, provalar vs. hepsi bir plan dâhilindedir. İş konusunda spontanenlikten hoşlanmıyorum. Ailem ve dostlarımla geçirdiğim vakitler ise çok kıymetlidir. Samimiyetsizlikten hoşlanmayan, net bir insanım. Sokağa çıkar, çocuklarla hayvanlarla oynar, bilge insanlarla saatlerce sohbet edebilirim, onları dinlemeyi çok seviyorum. Beni yaşanmışlıklar besliyor. Derinliği sevsem de çok muzip ve deli dolu taraflarım da var. Dans etmeyi de ayrıca çok severim mesela ve size bir sır vereyim; ortaokuldayken bir yarışmada Michael Jackson'ın moonwalk dansını yaparak birinci oldum. Vee, mütevazı olamayacağım çok iyi yaprak sarması yaparım.

HABERHAYAT: Modayı takip eder misiniz yoksa gardırobunuzu kendi seçimlerinizle mi oluşturursunuz?
BURCU GÜNEŞ: Modayı 'acaba ne moda' diye değil de, 'bu sezon moda olan sevdiğim bana yakışacak neler var' diye takip ederim. Moda diye çok fazla talep gören şeyleri de ben pek tercih etmem, istemem. Aslında fark ettim ki; ben modayı takip etmekten çok moda yaratmayı amaçlayan biriyim. Bir tasarımcı bile olabilirmişim.

HABERHAYAT: Sanat hayatınızda 20. yıla ayak basmış durumdasınız. Bu 20 yılda neredeyse magazin gündemini hiç meşgul etmediniz. Bunu nasıl başardınız?
BURCU GÜNEŞ: Magazin elbette işimizin bir parçası... Sadece magazinle aramdaki ilişkiyi düzeyli tuttuğuma inanıyorum yıllardır. Bir hedefiniz ve gerekli gerekçeleriniz varsa zaten tartışmaya, kavga etmeye vakit bulamıyorsunuz. Ortaya koydukları ile ve fikirleriyle yolumuza ışık tutan isimler vardır hani... Ben hep onları örnek aldım kendime ve onlar gibi olmak istedim. Bu yüzden yolum başkaydı. Erkek arkadaşımla el ele görülmek için şekilden şekile girmek ya da birilerine laf atmak benlik şeyler hiçbir zaman olmadı.

HABERHAYAT: Müzik sektöründe kadın erkek ayırımı var mı? Bir başka deyişle sahnede erkekler daha mı çok kazanıyor?
BURCU GÜNEŞ: Böyle bir genelleme yapmak istemem. Ama kızların erkek starlara hayranlıklarında bir duygusal bağ kurup daha fazla sahiplenme duygusu içinde olduklarını ve bunun da çok daha fazla fan oluşturduğunu söyleyebilirim. Bu dünya genelinde böyle ve dolayısıyla kızlar erkeklerden çok daha fanatikler.

HABERHAYAT: Formunuzu nasıl koruyorsunuz?
BURCU GÜNEŞ: Kendimi bildim bileli sporla iç içeyim. Önce sağlığım sonra da yaptığım işin görsel kısmı için sporu önemsiyorum. Turnelere çıkıyoruz ve yoğun tempoda ayakta kalabilmek için uyku, spor ve iyi beslenme şart. Çoğu zaman koşu bandında koşarken şarkı söylüyorum! Hem nefes egzersizi olmuş oluyor hem de sahnedeki performansımı arttırıyor. İç dünyama saygılıyım. Kendini keşfetmeden dünyayı hatta evreni anlayabilmek, keşfedebilmek, üretebilmek ve yazabilmek çok zor.

HABERHAYAT: Burcu Güneş müzisyen olmasaydı ne olurdu?
BURCU GÜNEŞ: Hayvanları çok seviyorum. Sanırım veteriner olurdum ya da yoga eğitmeni...

HABERHAYAT: Sanatla olan 20 yıllık birikim, üretim ve deneyimi önümüzdeki yıllarda nasıl değerlendireceksiniz. Örneğin, bir müzik okulu açma fikrine ne dersiniz?
BURCU GÜNEŞ: Geçmişe dönüp baktığımda profesyonel anlamda ilk albümden bu yana evet dolu dolu 20 yılı geride bıraktığımı görüyorum ama her defasında sanki yeni başlıyormuşum gibi bir heyecan ve istekle işime sarılıyorum. Genç müzisyen arkadaşlarımıza elimden geldiğince destek olmaya çalışıyorum. Karşılık beklemeden bestelerimi verdiğim isimler de oluyor. Müzik okulu, açma fikri çok güzel ama buna zaman ayırmak ve yetkin bir okul haline getirmek isterim. Yapacağım daha çok şey var, dilerim hepsi gerçekleşir.

HABERHAYAT: Son dönem hakkında konuşursak "Anadolu'nun Güneşi" adında bir türkü albümü yaptınız ve bu albüm oldukça beğenildi. Fikir aşamasından hayat bulma evresine kadar albümün öyküsünü sizden dinleyebilir miyiz?
BURCU GÜNEŞ: 20. yılıma özel bir proje hazırlamak istiyordum. Jazz ve pop müzik yapan biri olarak, elbette programlarda ve konserlerimde türkü söylediğim oldu ama bunu proje albümüne dönüştürmek radikal bir durumdu. Samsun Demir'e türkü projemizi açtığımızda çok beğendiğini ama türküler konusunda kendisinin yeterli olamayacağını söyledi. Bunun üzerine türküler denilince akla ilk gelen işin ehli sevgili dostum Hasan Saltık'ı aradım; "Senin hatırın bende çok istediğin türküyü al oku" dedi. Bunun üzerine başladık çalışmalara... Uykusuz gecelerin ardından 12 türküden oluşan "Anadolu'nun Güneşi" doğdu. Albüm Dmc & Kalan Müzik ortaklığında hazırlandı. İki dev şirket bu albüm için buluştu. Albümün prodüktörlüğünü Hasan Saltık yaptı. Zaten Samsun Demir, fikirleri ve desteğiyle her zaman yanımdaydı. Albümde Karacaoğlan'dan Neşet Ertaş'a, Kul Ahmet'ten, Aşık Mahzuni Şerif'e kadar birçok usta ismin eserleri var; o eserlerde ise Levent Güneş Sunay Özgür, Engin Arslan, Onur Özçelik, Serdar Ayyıldız'ın kendi müzik evrenlerinden ortaya çıkardığı müthiş dokunuşlar bulunuyor.

HABERHAYAT: Amerika radyolarında türkülerimizin çalınması sizde nasıl bir duygu durumu yarattı?
BURCU GÜNEŞ: Albüm, ilk çıktığı hafta iTunes'un world müzik kategorisinde 40 ülkede manşet oldu. Bu Türkiye için bir ilkti. Akabinde İsveç'te müzik listelerine girdik ve sizin de dediğiniz gibi şimdi Amerika'nın birçok eyaletindeki radyolarda çalınıyor. Yıllardır İngilizce şarkılarla açılmaya çalışılan yurtdışına bir baktık ki türkülerle açılıyoruz. Haklı gururunu yaşıyoruz.

Uykusuz gecelerin ardından 12 türküden oluşan "Anadolu'nun Güneşi" doğdu. Albüm Dmc & Kalan Müzik ortaklığında hazırlandı.



20 16

· ET ATÖLYESİ ·

ETAŞ

ET AÖLYESİ KEBAP & STEAK HOUSE

Chateaubriand Steak

Fransız mutfağının en gözde lezzetlerinden biri olan Chateaubriand (Şato Biryan) Steak ve bu özel lezzetin sunumunda kullanılan et 'bonfile' hakkına bütün merak ettiklerinizi bu yazımda bulabilirsiniz.



Doğan ÜYÜK

Et Atölyesi Kebap&Steakhouse İşletmecisi

Chateaubriand Steak, bonfilenin en lezzetli ve özel sunumunu içeriyor. Bütün halde aldığımız bonfilenin uç kısımlarını kesip, içeride kalan kısımdan yarım kilogramlık tek parça bir et çıkarıyoruz. Ardından bu eti zeytinyağ, roze marine, tane karabiber ve özel karışımlarla marine ediyoruz. Marine ettiğimiz bu etleri tek tek vakumlayarak dinlenmeye bırakıyoruz. Etlerimiz dinlenme sürecini tamamladıktan sonra servis süreci başlıyor. Şato Biryan'ın servisinde 500 gramlık etimizi tek parça halinde ızgarada üç tarafını da 1-2 dakika mühürlüyoruz. Etlerimiz ızgarada mühürlenirken etin sunumunu yapacağımız döküm veya porselen tabakta ısıtmaya başlıyoruz. Mühürleme işleminin ardından etimizi madalyon şeklinde dilimliyoruz. Ardından daha önceden ısıttığımız dökümün üzerine sıcak tereyağı döküyoruz. Bu işlemin ardından da dilimlediğimiz etleri birer birer dökümümüze yerleştiriyoruz. Sunumumuzu tamamladıktan sonra üzerine arzuya göre kaya tuzu ve özel baharat karışımımızdan ekleyip siz değerli misafirlerimize sunuyoruz.

Bonfile; et çeşitleri içinde yumuşaklığı, lezzeti ve farklı soslarla yapılan tarifleri ile özel bir konumda yer almaktadır. Bonfile dananın sırt kısmında, sokumun yanında bulunmaktadır. Etin diğer bölümlerine kıyasla sinirsiz, yumuşak ve en yağsız ettir. Saf et olduğu içinde üzerinde herhangi bir kemik bulunmamaktadır. Bu özellikleriyle bonfile diğer etlerden bir adım öne çıkarak mutfaklarımızın vazgeçilmezlerinden olmuştur.



Bonfileyi diğer etlerden ayrıcalıklı kılan bir diğer kısım ise ortalama 500 kg'lık bir büyükbaş hayvanda yaklaşık iki kilogramdan iki adet bonfile çıkmaktadır.





Emine KARAÇUHA YILMAZ
Peyzaj Yüksek Mimarı

BALKON BAHÇECİLİĞİ



Yaz döneminin sonu sonbaharın başlangıcı olarak zamanın kendini en güzel hissettirdiği keyif dolu bir Eylül geçirmenizi diliyorum öncelikle.

Yazın sonunda tatiller yapılmış, yazlıklardan ve köylerden hasat sonrası eve dönüşler yavaş yavaş planlanmaya hatta uygulamaya dönüşmeye başlamışken birde tatil araya girince rehavet bir anda kendini farklı telaşlara bırakıyor. Okul açılacak telaşları bazı evlerde kendini hissettirirken zihnimizde devam eden 'toprakla uğraşmak beni ne kadar mutlu ediyor' düşüncesi çok katlı konut alanlarında balkonlarda, teraslarda ya da konutlarımızın içlerinde küçük saksılarda da olsa toprak kokusuna dokunabilecek materyaller ile sürdürülebilir bir hobi olarak devam ediyor. Balkon bahçeciliği yapmanın yararı da keyfi de kendi yetiştirdiğiniz sebze meyvenin lezzeti de anlatmakla bitmez. Tecrübeyle sabit, toprağa elini veren kolunu kaptırır. Baharat yetiştireceğim diye pencere önü yetiştiriciliğine girişirsiniz, bir bakmışsınız balkondan domates, limon, biber topluyorsunuz. Balkon bahçeciliğine başlamayı zor bir uğraşmış gibi gözünüzde korkutup geri adım atmayın. Tavsiyem; bitki yetiştiriciliğine yavaş yavaş başlamanız ve toprağa ısındıkça bitki sayısını veya çeşidini artırmanız. Aynı anda birçok çeşit bitki ekerseniz hepsinin bakımı ile ayrı ayrı uğraşmak gözünüzde büyüyebilir ve ilk denemede tutmayan fideler hevesinizin kaçmasına sebep olabilir. Yılmayın. Eksik kaldığınız sorunları deneyerek çözebilirsiniz.

Fesleğen, nane, maydanoz, roka ve biberiye gibi aromatik bitkiler, evde bahçeciliğe başlamak için idealdir. Marketten aldığınız bitkilerin canlı bir dalını bir bardak suya koyup kök salmasını bekleyebilir (tabii belli aralıklarla suyunu yenilemek kaydıyla ama her bitki uygun olmayabilir) ya da pakette satılan tohumları kullanabilirsiniz. Aromatik bitkiler çoğunlukla küçük topraklarda hızla büyüyen arsız bitkilerdir. Mutfağınızda pencere varsa, içerde pencere önünde yetiştirebilirsiniz. Böylece yemek yaparken taze baharatlarınız her zaman elinizin altında olur. Yeşillenen baharatlarınızın uçlarını koparmaktan çekinmeyin bu bitkiler siz kopardıkça alttan filiz verir ve büyüyüp gelişirler. Taze baharatlarınızı çatlamış genişçe bir bardakta, minik saksılarda ya da kullanılmış bir yoğurt kabında kolaylıkla yetiştirebilirsiniz.

Kullanılacak Toprak

Aromatik bitkiler çiçekçilerde satılan torfta yetişecek kadar güçlü olsalar da torf genel olarak sebze meyve yetiştiriciliği için fazla gübreli ve su tutan bir malzemedir ve tohumların yanmasına ya da çürümesine sebep olabilir. Taze baharatlardan sonra başka sebze ve meyveler de yetiştirmeye niyetliyseniz, eşit miktarda torf ve bulabilirseniz. Steril toprak karışımı kullanmanız daha doğru olur. Steril toprak elde etmek için civardaki bir bahçeden yada kazı alanlarından ihtiyacınız olduğu kadar toprak alın, bir fırın tepsisine yayın ve 120 derecede 30 dakika fırınlayın. Ardından steril toprağınızı torfla iyice karıştırın. Dilerseniz ekstra besin için kil ya da kül de ekleyebilirsiniz. Drenajını sağlamak için minik tüf parçaları, deniz kenarından topladığınız kabukların kırıkları ya da ponza taşını kırıp araya karıştırabilirsiniz. Evdeki sebze kabuklarınızı çürütüp toprakla karıştırabilir kompost da elde edebilirsiniz. Bunun için kapaklı bir kova gerekir ama kokusu olur. Bahçeli evlerde daha uygun bir kazanım olur.





Online olarak ***Ulusal Tohum Takas Merkezi*** ve ***Tohum Takas Ağı'nı*** da tohum bulmak için kullanabilirsiniz.

'Doğru ve sağlıklı tohumu nereden bulabilirim' diye düşünüyorsanız bu sorunun mutlak doğru bir yanıtı yok. Ekim dikim işleri deneme yanılmayla ilerler ve zevki biraz da burada saklıdır. Daha önce toprakla haşır neşir olmadıysanız, ilk denemenizde atalık yerel tohumlar kullanmanızı önermem. Bildiğiniz gibi bu tohumlar nesilden nesile özenle aktarılıyor ve köyden köye dolaşılıp toplanmak için müthiş bir emek harcanıyor. Değerli atalık tohumları topraktan ilk ürününüzü aldıktan sonra ekerseniz heba etmemiş olursunuz. Ama aynı toprağa dikmenizi önermiyorum. Hibrit tohumlar ilaçlı olduğu için atadan gelen tohumun masumluğu bu ilaçlı toprağa yenik düşebiliyor.

Kaynağını bildiğiniz, tadı hoşunuza giden domatesin içindeki çekirdekleri ayırıp kurutun, buyurun size domates tohumu. Kullanmadığınız ve yeşillenmeye başlayan soğanı toprakla doldurduğunuz bir yoğurt kabına gömüp sulayın, yeni soğan bitkiniz hazır! Yaz meyve ve sebzelerinin neredeyse tümünü baharın başında ekebilirsiniz.

Ev ve Bahçe

Nisan başı organik pazarlarda tohum ve fide bulmak için idealdir. Favori pazarcınıza gidip 'fide var mı?' diye sorun. Zaten onlar hangi mevsimde hangi fidenin tutacağını bilirler ve size doğru ürünü verirler. Bunun dışında tohum için deneyebileceğiniz bir başka alternatif ise, aktar ve yapı marketlerde satılan paket tohumlardır. Paket tohum alırken paketin arkasında firmaya ulaşabileceğiniz adres ve telefon bilgisi, danışma hattı olmasına dikkat edin, bu bilgileri paylaşan firmalar genelde daha güvenilir oluyor.



Kuruttuğunuz, satın aldığınız ya da bir tanıdıktan temin ettiğiniz tohumları ekmenin iki yolu var. Direkt büyüteceğiniz toprağa serpebilir ya da daha küçük bir toprakta filizlendirip ardından büyüyeceği saksıya aktarabilirsiniz. Ben, ayrı ve küçük bir yerde filizlendirmenizi öneririm. Böylece hem fidenizin ihtiyaçlarını daha rahat gözlemler hem de büyük saksıda boşuna fazladan tohum kullanmamış olursunuz. Ayrı yerde yetiştirilen filizler aynı zamanda turfanda olur ve mevsiminden bir hafta ila bir ay daha önce ürün almanızı sağlar.

Filizlendirme için çatlamış bir bardak, kırılmış yumurta kabuğu, yumurta kutusundaki boşluklar, altını mukavvayla kapattığınız bir tuvalet kâğıdı rulosu gibi onlarca seçenek kullanabilirsiniz. Tohumlar yeşermek için çok az toprağa ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle tohum ekeceğiniz kabı seçmek tamamen sizin yaratıcılığınıza kalmış. Çelikten üretecekseniz de zaten direkt suya koyarak ısı ve ışık alabileceği bir cam kenarında köklenmesini bekleyebilirsiniz. Yumrulu bitkiler şeffaf kaplarda dekorasyon görevi de üstlenirler. Bu da daha keyifli olur. Mesela yer elmasını ben denedim. Sonuçtan memnun kalacaksınız. Sonrasında bahçeye diktim. Gidip gelip takip ediyorum.

Torf ve steril toprak karışımınızı kabınıza üstünde sulayacak kadar boşluk bırakacak kadar doldurun, tohumlarınızdan bir iki tane serpin ve tohumun üzerini kapatacak kadar, incecik toprak ekleyip su serpiştirerek sulayın. Tohumlarınız yeşerene kadar kabınızı evin içinde tutun ve üzerini ışık almayacak şekilde gazete kağıdı ya da naylonla örtün. Tebrikler! Artık siz de bir balkon bahçecisisiniz.





Bitkilerinizi fazla sulamaktan kaçının ve saksılarınızın diplerinde mutlaka fazla suyun akmasını sağlayacak. Delikler olmasına dikkat edin.

İlk hafta; fidelerinizin tutması için susuz kalmamalarına, toprağın sürekli nemli kalmasına özen gösterin. Bitkilerinizi fazla sulamaktan kaçının ve saksılarınızın diplerinde mutlaka fazla suyun akmasını sağlayacak. Delikler olmasına dikkat edin. Her bitki farklı sulama ihtiyacına sahiptir o yüzden genel geçer bir sulama kuralı yoktur. Sebze ve meyveler az sulanması gereken bitkilerdir. Bitki susuz kalınca neslini devam ettirmek için meyve verir. Bu nedenle bitkinizi toprağın yüzeyi nemli kalacak kadar sulayın. Bitkinizin yaprakları susuzluktan boynunu bükmedikçe su vermeyin. Suyu bol tutarsanız; bitkileriniz sürekli yeni yeşil yapraklar vererek uzarlar. Oysa sebze mey ve bahçeciliğinde meyve veren dalların yamulup kırılmaması için daha kalın ve kısa olmaları tercih edilir.

Saksılarınızı doğrudan güneş alabilecekleri bir noktaya yerleştirmeye özen gösterin. Saksılarınızın aşırı sıcak ya da aşırı soğuğa maruz kalmasına izin vermeyin.

Sebze meyveleriniz çiçek açtıktan sonra sulamayı hafif hafif artırın ve bitkiniz meyve verdikten sonra da toprağı kurutmayacak kadar su vermeye devam edin. Sulama için güneşin doğrudan bitkiye ulaşmadığı sabahın erken saatlerini ya da akşamları tercih edin.

Saksılarınızı doğrudan güneş alabilecekleri bir noktaya yerleştirmeye özen gösterin. Aksi halde güneşe doğru dönmek isteyeceklerinden yamuk büyüyüp meyveyi taşıyamaz hale gelebilirler. Saksılarınızın aşırı sıcak ya da aşırı soğuğa maruz kalmasına izin vermeyin.

Fakat direkt cam kenarına yerleştirmeyin yoksa büyüteç etkisi yapar ve kuruma kaçınılmaz olur. Ben ayrıca saksılarımı bir çiçek, bir sebze olacak şekilde yerleştiriyorum bu da küçük sebze bahçeme rengârenk bir görüntü veriyor, aklınızda olsun. Bütün bu işlemler yerine ve yetiştiricisine göre değişebilir. Birçok doğruyu kendimiz deneyerek tespit ederiz. Tercihlerimize göre ürünlerimizi daha iyi yetiştirme yöntemleri oluşturabiliriz. Keyifli balkon bahçeleriniz olması dileğimle…





Kitap okuyana çay ücretsiz



Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü bahçesinde oluşturulan "Zihin Geliştirme Bahçesi"nde kitap okuyan vatandaşlara ücretsiz çay ikramı yapılıyor

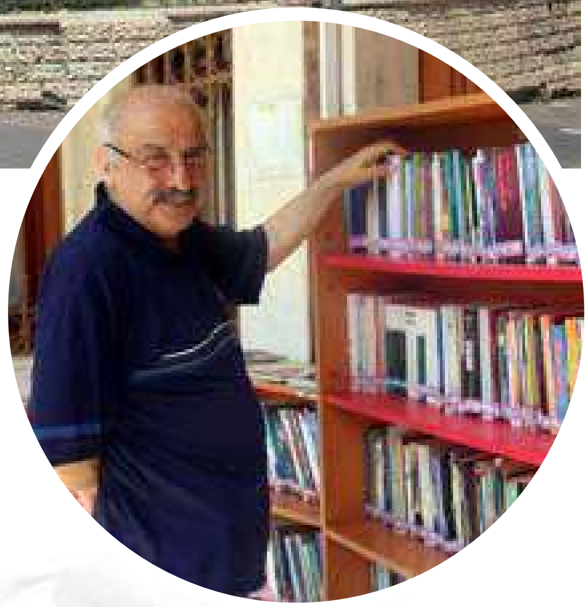
Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü bahçesi, İlkadım Belediyesi'nin destekleriyle çadır ve güneşliklerle 'Zihin Geliştirme Bahçesi'ne çevrildi. Vatandaşlar, Samsun'un en işlek caddesi olan İstiklal Caddesi üzerindeki binanın bahçesinde kitap okurken çayı da bedava içiyorlar.



Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürü Andan İpekdal

Binamız İstiklal Caddesi üzerinde yer alıyor. Burada dinlenip, çay içmek de önemli bir olay.





İLKADIM'DAN DESTEK

Kitap okuma farkındalığı oluşturmak için böyle bir uygulama tercih ettiklerini belirten Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürü Andan İpekdal, “Müdürlüğümüz, şehrimizin en güzel en işlek ve en tarihi yapılarının birinde bulunuyor. Burada çeşitli eğlence, dinlenme mekanlarının yanı sıra çay ocakları ve kafeler de var. Binamız da İstiklal Caddesi üzerinde yer alıyor. Burada dinlenip, çay içmek de önemli bir olay. Bunu kitap okumak adına bir farkındalık oluşturmak için bir projeye dönüştürdük. İlkadım Belediyesi'nden destek de aldık. İlkadım Belediyesi, bahçemize çadır, güneşlik ve çay yardımında bulundu. Kitap okuyanlara bahçemizde ücretsiz çay ikram ediyoruz. Bahçemize bir kütüphane yaptık. İnsanlar buradaki kitapları alıp, çaylarıyla beraber okuyabiliyorlar. Havaların sıcak gitmesinden dolayı gündüz saatlerinde pek fazla insan gelmediği için bahçemizi 17.00’de değil, hava kararıncaya kadar açık tutuyoruz" dedi.



BU ALGI DEĞİŞMELİ

Samsun’un kültür ve turizm potansiyeli açısından hak ettiği yerde olmadığını belirten İpekdal, şunları söyledi: “5,5 yıl sonra tekrar Samsun’da göreve başladım. Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürü olarak atandım. Samsunlu ve Samsun’u tanıyan birisi olmamın hizmet anlamında önemli katkıları olacağını düşünüyorum. Samsun kültür ve turizm potansiyeli açısından hak ettiği yerde değil. Turizm alt yapılarımız ve alternatiflerimiz var ama tanıtım anlamında eksiklik var. Turizm sektör temsilcileri de bu eksikliği dile getiriyor. Bolca Karadeniz turları yapılıyor ama Samsun sadece bir uğrak noktası olarak kalıyor. Konaklama açısından Samsun tercih edilmiyor. Bu algıyı değişmemiz gerekiyor."

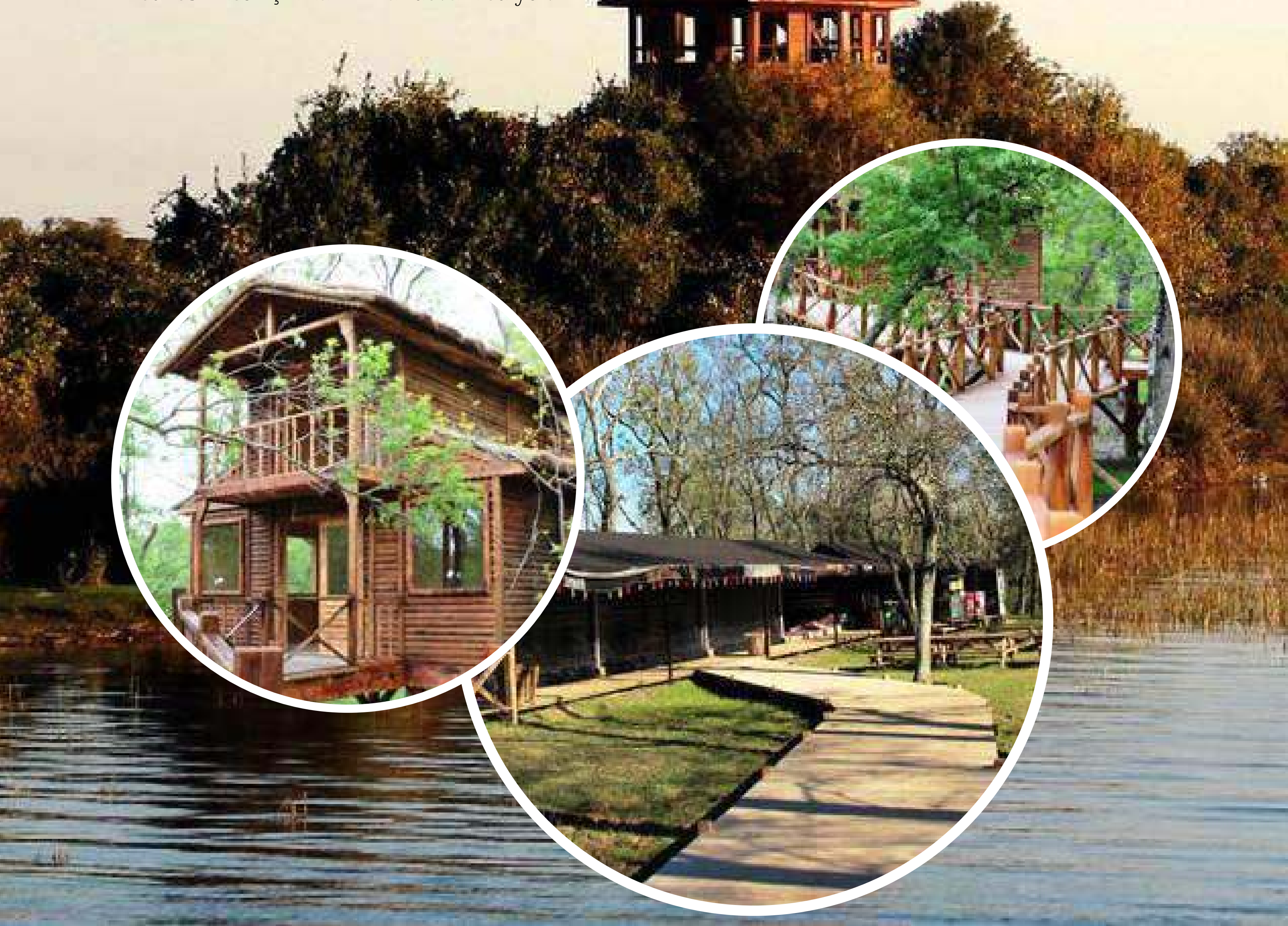
'Cennet'te UNESCO hazırlığı



Samsun Büyükşehir Belediye Başkanı Zihni Şahin, Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti'nin UNESCO Dünya Doğal Miras Alanı olarak ilan edilebilmesi için hazırlıkların devam ettiğini söyledi



Türkiye'nin ve dünyanın en önemli sulak alanlarından birisi olan Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti'nin UNESCO Dünya Doğal Miras Alanı olarak ilan edilebilmesi için hazırlıklar devam ediyor.



Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti, 356 kuş, 554 bitki, 35 balık, 42 memeli, 260 omurgasız, 13 sürüngen ve 12 amfibi türü için yaşam alanı sağlayan farklı habitatları bünyesinde barındıran ve özellikle kuşlar açısından önemli bir yaşam alanı özelliğinde.

2019'DA KARARA BAĞLANACAK

Yürütülen çalışmalar hakkında bilgi veren Samsun Büyükşehir Belediye Başkanı Zihni Şahin, “Bugüne kadar deltada önemli çalışmalar yapıldı. Tahrip olan doğal alanların yeninden doğaya kazandırılması, ziyaretçi yönetimine yönelik altyapı tesislerinin yapılması gibi birçok çalışma tamamlandı. Son olarak korunan alanın büyük bölümü araç trafiğine kapatılırken, ziyaretçiler canlıların yaşam alanlarında daha doğa dostu yöntemler ile kontrollü bir şekilde gezdirilmekte. Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti, 356 kuş, 554 bitki, 35 balık, 42 memeli, 260 omurgasız, 13 sürüngen ve 12 amfibi türü için yaşam alanı sağlayan farklı habitatları bünyesinde barındıran ve özellikle kuşlar açısından önemli bir yaşam alanı özelliğinde. Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti'nin UNESCO adaylık başvurusu, Temmuz 2019 tarihinde Azerbaycan'ın başkenti Bakü’de düzenlenecek olan Dünya Miras Komitesi toplantısında karara bağlanacak. Bu süreçte özellikle deltanın yönetim yapısının güçlendirilmesi, koruma ve izleme faaliyetlerinin geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesi amacıyla Samsun Büyükşehir Belediyemizin önderliğinde paydaş kurumlarımızın katılımı ile bir dizi çalışma yürütülmektedir” dedi.

100 GÜNLÜK İCRAAT PROGRAMINDA

Türkiye adına yeni bir dönemin başladığı Cumhurbaşkanlığı Yönetim Sistemi'nin ilk 100 günlük süreçte hayata geçireceği acil ve önemli nitelikteki projelerin yer aldığı “100 günlük icraat programında” Kızılırmak Deltası'nda yürütülen UNESCO hazırlık faaliyetlerinde yer aldığını belirten Şahin, "Farklı başlıklarda toplam 400 projenin yer aldığı 100 günlük icraat programında Çevre ve Şehircilik Bakanlığı adına hayata geçirilecek 39 projeden birisi olan Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti'nin UNESCO Dünya Miras Listesi'ne alınması için çalışmaların tamamlanması projesi, Kızılırmak Deltası'nın UNESCO adaylık süreci açısından büyük katkı sağlayacaktır" dedi.



Kızılırmak Deltası Sulak Alan ve Kuş Cenneti'nin UNESCO adaylık başvurusu, Temmuz 2019 tarihinde Azerbaycan'ın başkenti Bakü’de düzenlenecek olan Dünya Miras Komitesi toplantısında karara bağlanacak.





SAMSUNLU SANATÇI MÜZİK PİYASASINI SALLAMAYA GELİYOR

BERRU TURAL



Samsunlu genç sanatçı Berru Tural, 'İntikam adlı şarkısı ile büyük bir dinleyici kitlesine ulaşan Berru Tural, yeni şarkısı 'Final' ile müzik dinleyicisinin gönlündeki yerini sağlamlaştırmak istiyor.Artık 90lardaki gibi kalıcı işler yapılmıyor' diyen Tural, yeni şarkısının hikayesini ve kariyer hedeflerini HaberHayat Dergisi'ne anlattı.

Yasir BABA

'İntikam' adlı şarkısı ile büyük bir dinleyici kitlesine ulaşan Berru Tural'ın merakla beklenen yeni şarkısı 'Final' dijital platformlarda yayınlanmaya başladı. Bizler de kendisi ile bir araya geldik. Şimdi sizlerle...



Kaderci bir insanım. Çıkarmış olmak için çıkarmak da istemedim. Hep doğru zaman, doğru şarkı dedim. Sanırım doğruyu da buldum

***HABERHAYAT:* İsminizin anlamı nedir? Çok değişik değil mi?**
BERRU TURAL: İyilik yapan, faydalı olan anlamında… Arapça-Farsça kökenli ama Farsçada daha çok bilinen bir isim.

***HABERHAYAT:* 'Final' adında yepyeni bir şarkıyla çıktınız dinleyicinin karşısına. Şarkı hakkında detay verir misiniz?**
BERRU TURAL: Darkn Dark Music etiketiyle çıktı. Sevgili yapımcım Serkan Beyin desteği ile… Kendisine sonsuz teşekkürler buradan. Güven Baran imzası var. Güven benim için özel yazmış oldu bu şarkıyı. Atınç Tombak imzalı çok enerjili bir şarkı. Ben çok severek okudum. İyi ki de çıkarmışım diyorum. Güzel bir ekibe denk geldim.

***HABERHAYAT:* Şarkının süpervizörlüğünü pop müziğin efsane ismi Reyhan Karaca üstlenmiş. Nasıl bir araya geldiniz Reyhan Hanımla?**
BERRU TURAL: Bu sektör de zor bulunur derler ya… Sanırım, biz Reyhan'la bunu kolay yakaladık. Dostuma, arkadaşıma her şey için teşekkür ediyorum. Stüdyo-kayıt anımda hep yanımdaydı. "Şurayı söyle okusan daha iyi olur Berru" diyerek bu projenin her anında titizlendi.

***HABERHAYAT:* Reyhan Hanımla yaşadığınız ilginç bir hikayen var mı, Bize anlatabileceğin?**
BERRU TURAL: 90'lı yıllar da çıktığı dönem de çok severdim enerjisi beni çok çekerdi ve bir gün tanışacağıma inanırdım. Rüyalarım da görürdüm. Ve bir gün karşılaştık. Ona da anlattım bunu. Şaşırdı tabi. Sonra da dostluğumuz başlamış oldu.

***HABERHAYAT:* Peki, klip çekimleriniz nasıl geçti?**
BERRU TURAL: 20 saat yakın sürdü. Tatlı aksamalar dışın da her şey yolunda idi Sevgili Mustafa Özen imzalı renkli bir klip çıkardık.

***HABERHAYAT:* 2014 yıllarında 'Aşk Engel Tanır mı?' ve 'İntikam' şarkılarını çıkarmıştın. Kısaca bahsedecek olursan o şarkılar hakkında neler söylersiniz?**
BERRU TURAL: İkisi de çok başarılı çalışmalardı. Murat Güneş besteleri, Hatem Tutkuş imzalıydı. Klipleri Erkan Nas çekti. Tepkiler aslında çok iyiydi. Özellikle 'Aşk Engel Tanır mı?' çok beğenildi.

***HABERHAYAT:* Ardından bu kadar uzun süre neden şarkı çıkarmadınız?**
BERRU TURAL: Aslında kaderci bir insanım. Şarkı çıkarmış olmak için çıkarmak da istemedim. Hep doğru zaman, doğru şarkı dedim. Sanırım doğruyu da buldum.

***HABERHAYAT:* Peki biraz sizi tanıyalım istiyorum. Müzikle yollarınız nasıl kesişti?**
BERRU TURAL: Müzik benim çocukluğumda hep vardı. Okulda tüm gösterilerde aranan isimdim. Müzikle alakalı her şey de yer alırdım. Biraz Karadenizli olmamla da alakalı… Hiparaktif bir yapıya sahibim. Sonraları birçok sanatçıya vokallik yaptım. Tarabya da bir yer işlettim. Yani hep müziğinin içindeyim.

Reyhan Karaca'ya her şey için teşekkür ediyorum. Stüdyo - kayıt anımda hep yanımdaydı.



HABERHAYAT: Müziği seçtiğinizde ailenizin tepkisi ne oldu?
BERRU TURAL: Ailem önce karşı çıktı ama sonra da baktılar ki; inatçıyım… Şu an en büyük destekçim ailem.

HABERHAYAT: Asena Hanım'ın bir dönem sana çok destek verdiği olmuştu. Ne diyeceksiniz bu konuda?
BERRU TURAL: Tabii görüşüyorum hala. O şu an yurt dışında yaşıyor biliyorsunuz. Bana hep destek oldu. Hep yanımdaydı. Hala da öyle…

HABERBHAYAT: Kendi besteleriniz var mı?
BERRU TURAL: Yok. Ama onun bir zamanı var. O duyguyu yaşamak lazım zaman sanırım.

HABERHAYAT: Günümüzde müzik sektörünü nasıl buluyorsunuz?
BERRU TURAL: Zor. Ve sanatçılara destek olunduğunu düşünmüyorum. Çünkü çabuk tüketmeyi seven bir sektör… Piyasada inişli çıkışlı, 90lardaki gibi kalıcı işler yok.

HABERHAYAT: Şimdilerde hayatımızın vazgeçilmez parçası olan sosyal medya sizin için ne kadar önemli?
BERRU TURAL: Elimiz ayağımız. Zapping aracımız televizyon kumandaları yerine cep telefonlarımız artık. Ben de aktif kullanıcıyım.

HABERHAYAT: Şu sıralar dinlediğin ilk beş şarkı desem top5'in nedir?
BERRU TURAL: Ayla Çelik- Bağdat, Reyhan karaca, Zeynep Dizdar- Önsezi, Aleyna Tilki'nin ve Edis'in son şarkıları

Bir Samsunlu olarak, hemşerilerimin desteğini bekliyorum



HABERHAYAT: Dünyaya tekrar gelsen hangi mesleği yapmak isterdin?
BERRU TURAL: Sanırım yine müzik derim. Bir şekilde bu yol yine çıkardı karşıma. Sanatla uğraşırdım.

HABERHAYART Popüler olmak mı? Medyatik olmak mı?
BERRU TURAL: Popüler olmak sanırım. Kalıcı olmak ve sağlam basmak…

HABERHAYAT: Gündemde sizi en çok şaşırtan olay nelerdir?
BERU TURAL: Konular o kadar değişiyor ki; şudur diyemem ama magazin olayları sürekli gündem halinde. Bazen "Aa öyle olmuştu" diyorum, bazen de hiç takip bile etmiyorum.

HABERHAYAT: Nasıl bir albümü asla yapmazsınız?
BERRU TURAL: Rock söyleyemem tarzım itibariyle… Fakat dinlerim. Söylemek beni mutlu etmez.

HABERHAYAT: Sahneleriniz var mı? Nasıl gidiyor? Sahnelerinizde nasıl bir repertuarınız var?
BERRU TURAL: Şu an promosyon döneminde olduğum için 1 aydır çıkmadım diyebilirim. Eylül ayı itibari ile devam edeceğim. Etkinlikleri paylaşacağım tabii ki…

HABERHAYAT: Yakın gelecekte ne tür projeleriniz var?
BERRU TURAL: Sosyal sorumluluk projelerine destek vermek adına çalışmalarım başladı. Elimden geldiğince de bu tarz projelerde yer almak isterim. Her koşulda yakınlarında olmak isterim.

HABERHAYAT: Son olarak okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?
BERRU TURAL: Bir Samsunlu olarak, hemşerilerimin desteğini bekliyorum, Samsun'un benim için yeri çok özel… Herkese sevgiler sunuyorum.


KAPI
GİBİ.
Emniyetinizin teminatı
Borpanel kapıları
zorlu koşullar için
özel tasarlanmış
fonksiyonel seçenekler sunar.
BORPANEL

SAMSUN'A PRESTİJ KATACAK PROJE İLKADIM'DA BAŞLADI...





İlkadım Belediye Başkanı Erdoğan Tok tarafından Derebahçe Mahallesi Mert Irmağı kenarına inşa edilecek koşu yolu ve yaşam parkuru inşaatı başladı.

İlkadım İlçesi Derebahçe Mahallesinde bulunan Mert Irmağı kenarında yapımına başlanan Yaşam parkuru inşaat alanını ziyaret eden İlkadım Belediye Başkanı Erdoğan Tok incelemelerde bulunarak yetkililerden çalışmalar hakkında bilgi aldı. Ziyaret esnasında mahalle sakinleri Başkan Tok'a yapımı başlayan proje için teşekkür ederken Başkan Tok'ta hem çocuklara hem mahallelilere yeni projeyi anlattı.

HER AYRINTI DÜŞÜNÜLÜYOR

Mert Irmağı kenarında 20 dönümlük alan, inşa edilecek yaşam parkuru ile muhteşem bir yaşam alanına dönüştürülecek. 2 Km bisiklet yolu ve kauçuk kaplama koşu yolunun yanı sıra 200 metrekare oyun ve fetness alanı, 3 farklı noktada ahşaptan özel tasarlanmış büfe, 2 adet engelli aracı şarj istasyonu, 7 dekoratif çeşme, 3 umumi tuvalet ve 26 ayrı oturma alanında 52 adet bank yer alacak. Her ayrıntının düşünüldüğü yaşam parkuru güvenlik sistemleri ile 24 saat izlenirken alan boyunca zabıta ekipleri de vatandaşın hizmetinde olacak.







TOK; "MUAZZAM PROJEYLE İKADIM'A PRESTİJ KATIYORUZ"

Yaşam parkuru alanında incelemelerde bulunurken vatandaşların yoğun ilgisiyle karşılaşan Başkan Tok, "İlkadım'ımıza ara vermeden hizmet etmeye devam ediyoruz. Derebahçe Mahallemizde bulunan Mert Irmağı boyunca eşsiz bir projeye hayat vereceğiz. Her şeyin en iyisini hak eden değerli Samsunlular için ailecek sosyal ve spor etkinliklerini gerçekleştirebilecekleri bir alan oluşturuyoruz. En ince detayları bile düşünerek oluşturacağımız yaşam parkuru İlkadım'ın değerine değer katacak prestijli bir proje konumundadır. Proje aşamasından itibaren her aşamasını bizzat kontrol ve takip ederek kısa bir sürede projemizin tamamlanması için işimizin başındayız. Şimdiden bu eşsiz projenin ilçemize, ilimize ve Karadeniz'e hayırlı olmasını diliyorum" diye konuştu.





HABERHAYAT KÖŞE



İlker Mutlu



KORKU

Korku sinemasının bizim seyircimiz üzerinde, 70lere kadar bir etki yarattığını sanmıyorum. Çünkü Türk seyircisinin seyir zevkini Yeşilçam oluşturmuştur ve bizde 90lara kadar korku filmi örneği eser miktardadır. Bizim seyircimiz, 70 öncesinde yabancı yapımlara tahmin edildiği kadar yakın değildi. Sinematek gibi gösterim yapan kurumlar da öyle geniş halk kitlelerine hitap etmiyorlardı.

SİNEMADA TÜRLER-1

70 öncesinden elde kalan tek yerli korku filmi, "Drakula İstanbul'da"dır.(Mehmet Muhtar, 1953). Atıf Kaptan'ın gerçekten ürkütücü Drakula tiplemesiyle akıllardan çıkmayan bir yapıttır. İlk korku filmimiz sayılan Aydın Arakon'un Çığlık'ı (1949) ve onu takip eden Orhan Erçin'in 'Ölüm Saati' (1954) ve Ömer Lütfü Akad'ın 'Görünmeyen Adam İstanbul'da'sı (1955), ne yazık ki bugün kayıptır. Bunları takip eden Ölüler Konuşmaz ki (Yavuz Yalınkılıç, 1970) ve Exorcist uyarlaması Şeytan (Metin Erksan, 1974), ulaşılabilen filmlerdir. Günümüzde, özellikle cin taifesini ele alan yapımların tutulmasıyla birlikte, korku filmlerimizde bir hareketlilik görünmektedir.



Drakula İstanbul'da

Aslında tür, sinema tarihi kadar eskidir. Film makinesinin keşfiyle eş zamanlı olarak seyirciyi etkilemenin peşine düşen yapımcılar, hemen korku klasiklerine el atmışlardır. Edison'un Kinetogramıyla çektiği, 1910 tarihli Frankenstein, bunlardan biridir. Daha sessiz dönemde ilk klasikler verilmeye başlar. Das Cabinet des Dr. Caligari (Robert Wiene, 1920), Nosferatu (Murnau, 1922), Haxan (Benjamin Christensen, 1922



The Wolf Man

Tür, Elm Sokağı, 13. Cuma, Jaws, Yaşayan Ölüler, Şeytan, Şeytanın Ölüsü serilerine gelinceye kadar, sürekli evrim geçirdi. Sesin gelişiyle birlikte, canavar filmleri daha etkili olmaya başladı ve Dracula (Tod Browning, 1931), Frankenstein (James Whale, 1931), The Mummy (Karl Freund, 1932), The Wolf Man (George Waggner 1941) gibi zamanla klasikleşecek yapımlar, birbiri ardına piyasaya sürüldü.



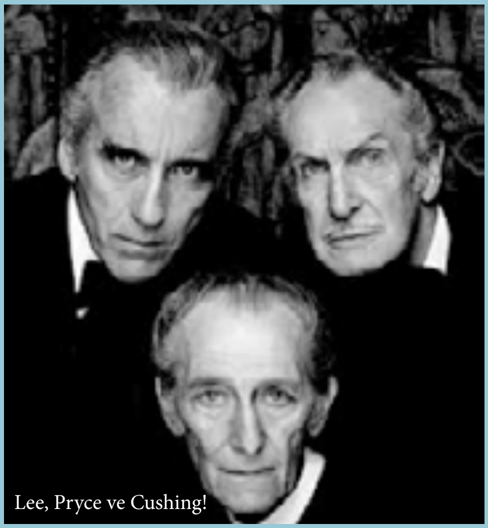
Nosferatu

1933 yapımı King Kong (Merian C. Cooper & Ernest B. Schoedsack), dev canavarları gündeme getirdi ancak Hollywood, devamını getirmekte acele etmedi. Dünya sinemasında King Kong, karşılığını ancak 1954'teki Godzilla'da (Ishiro Honda) buldu. 50lerdeki soğuk savaş korkusu, Hollywood'da canavar filmi türünün yeniden ilgi görmesine neden oldu ve ortalığı bu türde bir sürü B-sınıfı film sardı. Bu filmler, aynen Godzilla'daki gibi, bir nükleer sızıntı ya da bir uzay saldırısı sonucunda ortaya çıkan dev, saldırgan yaratıkları ele alıyordu. Jack Arnold, bu türde filmlerin meşhur ettiği yönetmenlerdendi ve It Came From Outer Space (1953), Creature From the Black Lagoon (1954), Tarantula (1955), Monster on the Campus (1958) gibi, bazıları sonradan kültleşecek yapımlara imza attı.


Creature from the Black Lagoon


Cannibal Holocaust

'60ların sonu ve '70ler boyunca yapılan İtalyan zombi ve yamyam filmleri ile tür, cinsellik ve şiddet içeriğiyle iyice zıvanadan çıkmıştı. Ancak '70ler zaten pek çok türde sömürü filminin yaygınlaştığı (zenci sömürüsü, Nazi sömürüsü, çıplaklık sömürüsü) yıllardı ve bu şekilde seyirci profilini hayli genişlettiler. Bu sömürü yaklaşımı, bu yapımların çoğunun sonradan kültleşmesine engel olmadı. Cannibal Holocaust (Ruggero Deodato, 1980), bu çılgınlığın nereye vardığına dair iyi bir örnektir.


Lee, Pryce ve Cushing!

Roger Corman'ın Vincent Price gibi emektarlara rol verdiği, 60lardaki daha mütevazı Poe uyarlamalarının yeri ayrıdır. Corman gerçekten çok iyi oyuncularla çalışıyordu ve bu oyuncular o akıl almaz hikâyelere inandırıcılık kazandırmaktaydılar. House of Usher (1960), The Pit and the Pendulum (1961), Tales of Terror (1962), The Masque of the Red Death (1964) gibi yapımlar, eski Hollywood korku yıldızlarını yeniden gündeme getirerek, onlardan müthiş performanslar alınarak gerçekleştirilmişti.


Night of the Living Dead

George Romero, 1968'de çekeceği Night of the Living Dead ile hem aslında yeni bir tür olmasa da, zombi filmlerinin başka bir boyut alarak canlanmasına yol açacak, hem de bir seriyi başlatacaktı. Dawn of the Dead (1974) ve Day of the Dead (1985) ile türü yenilemekle kalmayacak, türe yeni yeni klasikler kazandıracaktı.


Ringu

Daha sofistike öyküler içeren '60lar Japon korkuları olan Kuroneko (Kaneto Shindo, 1968), Onibaba (Kaneto Shindo, 1964), Jigoku (Nobuo Nakagawa, 1960) gibi yapımları ancak video döneminde, hatta bazılarını da DVD sonrası görebilme fırsatı bulduk. Bunları izleme fırsatı edinenler, bugünkü Uzakdoğu Korku Sinemasının vardığı yerin ayırtına daha iyi varacaklardır. Özellikle sonradan seriye dönüşen ve Hollywood versiyonu da yapılan 1998 yapımı Ringu (Hideo Nakata), gerçekten de türü baştan ayağa yenileyecekti.

Yine de bu dönemde İtalyan sineması, sömürü filmleri üzerinden ustalar çıkarmayı başarıyordu. LucioFulci, Mario Bava gibi İtalyan Giallo ve korku ustalarının filmleri, aslında çok da derinlikli olmayan, korkutarak, gererek seyirciyi etkilemeyi tercih eden ve fakat anlatıma ve biçime çok önem veren filmlerdi. Bunların arasından sıyrılan bir isim daha vardı ki, müthiş 'Anne' üçlemesi (Suspria, Inferno ve Mother of Tears (1977, 1980 ve 2007)) ile kült yönetmenler arasına girecekti: Dario Argento!


Suspria

Sonra, 1975'te Spielberg usta Jaws'ı çekti ve canavar filmlerini yeniden hortlattı. Jaws'ın kalitesine erişemeseler de her biri ürkütücü olmayı başaran, kalabalık kadrolu Piranha (Joe Dante, 1978) ve The Bees (Alfredo Zacarias, 1978) gibi filmler, fena ilgi görmediler.


The Bees

Bugün Uzakdoğu, özellikle Kore ve Japonya sinemaları bu konuda açık ara öne geçmiş durumdalar. Öyle ki; Amerikan sineması bile onlarla baş etmenin yolunu hikâyelerini Hollywood'a aktarıp, aslından daha cilalı uyarlamalar yapmayı denemekte buluyor. Ama pek çok tür gibi korkunun da Hollywood'dan türediğini, en azından kurallarının Hollywood tarafından konduğunu belirtelim ve adamların hakkını teslim edelim. 60ların gizli hazine Amerikan korkularının başoyuncuları Vincent Pryce, Christopher Lee ve Peter Cushing, bütün o abartılı, teatral oyunculuklarına rağmen, hangi filmleri olursa olsun, nerede rastlarsam rastlayayım filmlerini aynı keyifle izlediğim aktörlerdir. Hele karşılıklı oynadıkları filmler, tadından yenmez!
Bizim de artık cin taifesinden paçamızı kurtarıp, bize özgü, daha yerli öyküler üzerinden korku türünde kendimizi göstermemiz gerekli. Bu anlamda Can Evrenol (Baskın, 2015; Ev Kadını, 2017), hakikaten umut vaat eden bir yönetmen.


Baskın

FINDIK BAHÇESİNDEN "TARİH" ÇIKTI



Samsun'un Çarşamba İlçesi'ndeki fındık bahçesi içinde 7 dönüm arazi üzerinde Tacettinoğulları Beyliği'nden kalma kale kalıntılarına ulaşıldı

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Fen Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İbrahim Tellioğlu, Karadeniz tarihi konusunda yürüttüğü bilimsel araştırmalar kapsamında Çarşamba İlçesi'nde bir fındık bahçesinde sur kalıntılarına rastladı.

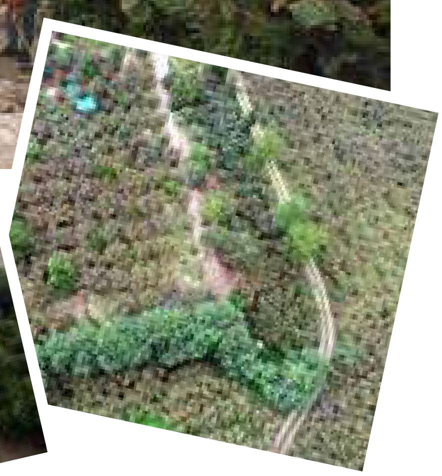
KAZI ÇALIŞMASI BAŞLATILDI

Samsun Müze Müdürlüğü ekipleri ile sur kalıntılarını inceleyen Tellioğlu, bir kaleye ait surların Tacettinoğulları Beyliği döneminden kalma olduğunu belirledi.

Çarşamba Belediyesinin desteğiyle kalenin ortaya çıkartılması için fındık bahçesinde kazı çalışması başlatıldı. Kazılarda Selçuklu Devleti döneminde yapılmış sırlı seramik ile Tacettinoğulları Beyliği tarafından kullanılmış ok uçlarına da ulaşıldı.







11 BİN ASKER

Prof. Dr. Tellioğlu, gazetecilere yaptığı açıklamada, kalenin 14. yüzyılda Samsun ve çevresinde hüküm süren Tacettinoğulları Beyliği'ne ait olduğunu söyledi.

Beyliğin Moğollar sonrasında Anadolu'da kurulan bir Türk beyliği olduğunu, 15. yüzyıl sonrasında 11 bin askeri bulunduğunun bilindiğine işaret eden Tellioğlu, "Merkezi Tokat'ın Niksar İlçesi'nde bulunan bir beylik. İktidar mücadelesi başlayınca beyliğin bir grubu Çarşamba İlçesi'ne yerleşiyor. Burada Orduköyü kalesini inşa ediyorlar" dedi.



KALE, FINDIK BAHÇESİNDE

Türklere ait olan kalenin çok önemli olduğunu vurgulayan Tellioğlu, "Kale, fındık bahçesi içinde yer alıyor. Burada kurtarma kazısı yapılıyor ve gün yüzüne çıkartılmaya çalışılıyor" ifadesini kullandı.

ÖNEMLİ BİR GÖSTERGE

Kazı çalışmalarına destek veren Çarşamba Belediye Başkanı Hüseyin Dündar da kalenin ortaya çıkarılması için 3 aydır çalıştıklarını anlattı. Kalenin 7 dönüm alanda dikdörtgen şeklinde önemli bir yapı olduğuna dikkati çeken Dündar, "Bu kale, 1071'den sonra Türklerin Çarşamba ve civarında yerleştiğinin önemli bir göstergesi. Yine bu bölgede Türklerden önce herhangi bir yerleşim olmadığının da işaretidir" değerlendirmesinde bulundu.

TÜRK TARİHİ TESCİLLENİYOR

Dündar, kazı çalışmaları esnasında Türk tarihini tescilleyen eserler çıktığını vurgulayarak, "Gülleler, ok uçları, yine kalenin tabanından Selçuklu motifleriyle yapılmış seramik eserler çıkıyor. Tarihi eserler belediye çalışanlarımız ve müze görevlileri tarafından tek tek ortaya çıkarılıyor ve incelenmek üzere müzeye gönderiliyor" diye konuştu.

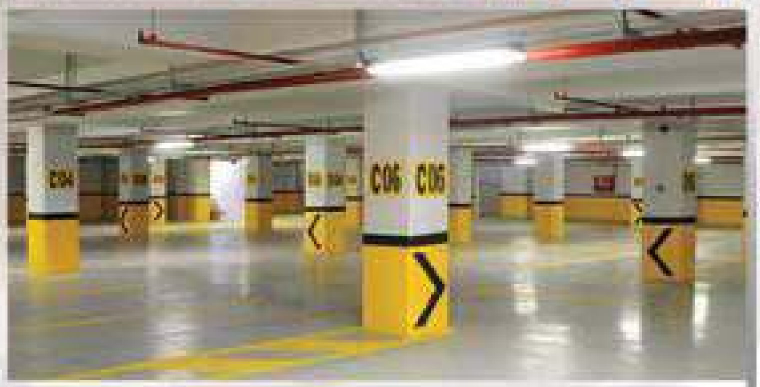


BORKONUTCENTER
OFFICE & SUITES















- . Güvenlik Noktası ve Kartlı Geçiş Sistemi
- . 60 m²-1.124 m²'ye Kadar Ofis Seçenekleri
- . Toplantı ve Seminer Odası
- . Kartlı Geçiş Sistemli Kapalı Otopark
- . Pay Ölçerli Merkezi Isıtma-Soğutma
- . 7/24 Güvenlik Sistemi
- . Dinlenme Alanları
- . Seyir Terası
- . Fiber İnternet
- . Arşiv Odaları
- . Mescid



Psikiyatrist Gülay Oğuz



HAZDAN BAĞIMLILIĞA BİLİNMEZ BİR YOLCULUK

"DÜŞÜNÜYORUM ÖYLEYSE VARIM" Ne de güzel söylemiş değil mi Descartes? Peki, neyle ve nasıl düşünürüz? Hiç düşünmeden hareket ettiğimiz olmaz mı? Yalnızca "düşünenler" varsa düşünemeyenler yok mudur? Konumuz bu defa da aynı sorunun başka bir yönü, "Direksiyonda oturan kim?" Biz mi, güdülerimiz mi? Bilinç mi, altı mı? Neden birçoğumuzun 'bağımlılık'ları var.

Bağımlılık, zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanır. Çünkü maddeler ve sanal alıştırıcılar beynin yapısını ve işleyiş tarzını değiştirmektedir. Bu beyin değişiklikleri uzun süreli olabilir, zararlı davranışlara yol açabilir. Beynin ödül ihtiyacı davranışları etkilerken, beklentiler ve davranışlar da beynin ödül ihtiyacını etkilemektedir. 'Bağımlılık' kelimesi Latinceden gelmekte ve Latince 'köleleştirme' ya da 'mahkum olma' anlamındadır. Bağımlılığın beyin üzerinde uzun ve güçlü bir etkisi vardır ve bu 3 farklı yolla kendini gösterir: Bağımlı olduğu nesneyi aşırı arzulamak, o nesne üzerindeki kontrolü kaybetmek ve olumsuz neticelerine rağmen bunun içinde olmayı sürdürmek.

Bağlılık, kişinin çevresindeki diğer insanlara karşı sorumluluk çizgisini içerisinde barındıran şefkat, aidiyet, birliktelikten duyulan memnuniyet halidir. Kişi kendisi olurken diğerlerinin de ihtiyacını gözetir. Kendi ihtiyaç ve beklentilerini, diğer kişilerin ihtiyaç ve beklentileriyle mukayese ederek ortak yol arama eğilimindedir.

Alışkanlık ve bağımlılığın fizyolojik açılımını kavrayabilmek için, beyindeki sinir yollarında ya da 'haz merkezi'nde nelerin meydana geldiğini bilmek gereklidir. Haz merkezinde, serotonin, dopamin, glutamat gibi beynin doğal yollarla oluşturduğu psikoaktif maddeler, bu maddelere ilgi duyan alıcılar (reseptörler) ve bu maddelerin taşıyıcıları (transporter) bulunuyor. Bütün bunlar, nörotransmitter bağlantı şebekesiyle haz, duygu ve heyecan durumlarını yaratıyor. Kişi kendisini iyi hissetmesini sağlayacak bir eylemde bulunduğunda, beynin haz merkezindeki bu kimyasal ağ, uyum içinde harekete geçiyor. Haz uyandıran eylem bir kez gerçekleştiğinde "nörotransmitter"ler, enzimler tarafından parçalanıyor ya da taşıyıcı moleküller tarafından alınarak daha sonra kullanılmak üzere depolanıyor. Narkotik olmayan bağımlı (kumar veya seks bağımlısı gibi), eyleminin kendisi için nörokimyasal açıdan teşvik gören bir özelliğe sahip olduğunu öğrenince, bu alışkanlığı tekrarlama eğilimine giriyor. Örneğin kumar, onun haz merkezini doğrudan uyarıyor ve kişi bu duygunun tutsağı oluyor. Bağımlı olmayan kişi de bunu fark ediyor. Ancak, normal sınırlar içinde eylemi ne zaman yapıp ne zaman yapmayacağı konusunda yargıya varabiliyor.

Şu anda haz peşinde koşan bir insanlık mı var, haz bağımlılığı mı oluşuyor, insanın yaşam amacı değişti mi, insan niçin yaşıyor?
Sosyal davranış açısından kuşakların iyi analiz edilmesi gerektiğini, analiz edilmesi gereken konulardan birinin de dijital bağımlılık olduğunu belirten uzmanlar, "İnternet kuşağının risklerinden birisi de teknolojinin beyindeki ödül ceza sistemini bozması ve bağımlılık yapmasıyla çok yakından ilgili. Beyindeki ödül ceza sistemi haz duygusu ile ilgili. Haz duygusunun temel maddesi de dopamin ve dopamini artıran şeyler. Bağımlılığa ödül yetmezliği sendromu deniyor. İnternet de tıpkı madde gibi ödül yetmezliği yapıyor, internetin olmadığı bir ortamda kişi krize giriyorsa ve günlük işlerini aksatıyorsa bağımlılık başlamış demektir" dedi.



ALIŞVERİŞ İLE ARINMAYA ÇALIŞILIYOR

Alışveriş bağımlılığı kronik bir şekilde tekrar eden ve durdurulamayan satın alma davranışına denmektedir. Aynı diğer bağımlılıklar gibi, alışveriş bağımlılığı da bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır
Alışveriş bağımlısı olan kişinin ihtiyacı işlevsel bir ihtiyaçtan ziyade psikolojik bir ihtiyaçtır. Yani kişi alışveriş yaparak psikolojik bir ihtiyacını karşılamaya çalışır. Satın alma davranışı genellikle hissedilen olumsuz bir duygudan arınmaya yol açar. Arınılmaya çalışılan duygu utanç, öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk, yalnızlık ya da sıkıntı olabilir. Ya da alışveriş sayesinde kişi haz, heyecan, kontrol veya uyarılma sağladığı için bu davranışa bağımlı hale gelmiş olabilir. Kişinin karşılanmayan bir ihtiyacını kısa süreli de olsa karşılamaya yol açan alışveriş davranışı kişide önce haz yaratsa da, bu haz kısa zamanda yerini utanca bırakmaktadır.
İlgi bağımlılığı; kişinin bağımsız olmaktan korkması ya da başkası tarafından korunma ihtiyacı bu bağımlılığı ortaya çıkaran nedenler arasında kabul edilir. Bu tip insanlar yalnız kaldıklarında aşırı derecede rahatsızlık hissederler. Çevrelerinde insanları tutabilmek için veya ilişkilerini devam ettirebilmek için tahammül edilmesi zor her şeye katlanabilir, kendilerinden çok fazla ödün verebilir, ihtiyaçlarını hiç tereddüt etmeden ikinci plana atabilirler. Bu bağımlılığa sahip kişiler başlangıçta zevk alınan bir ilişki yaratırlar. Karşı tarafa inanılmaz bir ilgi gösterirler. Ancak bu çok sürmez. Çünkü bu bağımlılığa sahip insanın saplantılı düşüncelere dönüşen ve tekrarlayan davranış kalıpları ve aşırı kontrolcülüğü, karşısındaki insanları bu davranışlara karşılık vermeye zorlar. Bağımlı kişi kendisine haz veren duyguları belli bir kişi ile birleştirip, sonunda o kişiyi bir haz nesnesine dönüştürür. Haz verici duyguların tekrar yaşanması o kişiye bağlanır. Bu istek artarak devam eder ve iki tarafın da hayatını cehenneme çevirir. Bağımlı kişi bağımlılık ilişkisi yaşadığı insan olmadan yaşayamayacağını düşünür. Bu saplantılı düşünce iki tarafı da tüketir. İlgi bağımlısı olan kişinin yaşama gücü tamamen bir başkasına bağlıdır. Zihinsel enerjisinin büyük bölümünü o kişiyi düşünerek harcar. Bu bağımlılık türünde insan bir başkası olmadan hiçbir şey yapamaz, hayatını sürdüremez, o kişi olmadan kendisini yok sayar.
İlgi bağımlılığı duygusal ilişkilerde kendini daha net göstermekle birlikte bu bağımlılığa sahip insanlar dozu farklı da olsa herkesten ilgi görme beklentisi içindedirler. Beklediklerini bulduklarında kendilerini daha iyi hissederler. Tersi durumda yüzlerine kapılar çarpılmış gibi bir duygu durumu içine girerler.



İnsan zevkinin kölesi değil efendisi olmalıdır. Aristoteles

"Teknoloji, iyi bir hizmetçi fakat tehlikeli bir efendidir." Christian Lous Lange



"Bağımsızlık bir eve benzer; onu tek tek tuğlalarla inşa edersin. Koyduğun ilk tuğla irade gücündür. Bu özellik her hangi bir anda sana doğru şeyi yapma ilhamı verir. Cesaretle davranma enerjisi verir. Sürmekte olduğun yaşam biçimini kabul etmekten çok, hayal ettiğin yaşamı sürme kontrolünü sağlar."
Ferrasini Satan Bilge

Hepimiz, bağımsız, farkında ve mutluluğunu yaratabilenlerden olabilelim dileğiyle…



TUĞBA LOFÇALI
İLK ŞARKISIYLA MÜZİK DÜNYASINA MERHABA DİYOR

İki üniversite okumasına rağmen içinde müzik yapma aşkını hiç kaybetmeyen sanatçı Tuğba Lofçalı, sözleri ve müziği Sezen Aksu'ya ait olan 'Le Le Le' isimli enerjik bir şarkıyla müzik dünyasına "merhaba" dedi.

İlk şarkısının heyecanını yaşayan sanatçı, kendisiyle ilgili birçok konuda HaberHayat Dergisi'ne açıklamalarda bulundu.
Yasir BABA

HABERHAYAT: Merhaba Tuğba Hanım, nasılsınız?
TUĞBA LOFÇALI : Çok iyiyim sizlerle birlikte olmak enerjimi daha da yükseltti.

HABERHAYAT: Sözü müziği minik serçemiz Sezen Aksu'ya ait olan "Le Le Le" şarkınla karşımızdasınız. Ne güzel bir şarkı olmuş. Şarkıyı nasıl aldınız?
TUĞBA LOFÇALI : Çok teşekkürler. Sezen Hanım eski şarkılarını kendi şirketi üzerinden uygunluk verildiği takdirde bizlerle paylaşıyor. Ne mutlu bize…

HABERHAYAT: Sezen Aksu'nun şarkısıyla çıkış yapıyor olmak sana kolaylık sağladı mı?
TUĞBA LOFÇALI: Kesinlikle sağlamıştır diye düşünüyorum. Şarkılarının kalitesinden zaten belli oluyor ve dikkat çekiyor. İnsanlar hem geçmişi hatırlıyor; "Bu şarkıyı biliyorduk diyorlar ya da Aaa Sezen Aksu şarkısıymış" diyorlar. Çok hoş bir duygu, muhteşem bir patent, harika bir etiket.

HABERHAYAT: Şarkı kadın ve erkek ilişkilerini anlatıyor. Sizce de çok mu farklıyız?
TUĞBA LOFÇALI: Kadınla erkek arasında kesinlikle teknik olarak çok büyük bir farklılıklar olduğuna eminim. Kadın, ilişkiye baştan anne olma güdüsüyle bakıyor. "Bu adam çocuğumun babası olur mu?" , "İyi bir aile kurabilir miyim?" gibi sorularla yaklaşıyor ilişkiye. Elbette aşk hepimiz için ortak bir gerçek. Ama kadın için ilişki kutsal çünkü sonu aile olmaya anne olmaya varıyor. Sırf bu sebepten dolayı bence çok farklıydı. Ama birbirimize lazımız.

HABERHAYAT: Peki, şunu sormak istiyorum; erkeklerden çok fazla bir şey beklememize gerek yok mu?
TUĞBA LOFÇALI: Hem var hem yok! Aslında farklılıklarımızı hem anatomik hem de duygusal kabul ederek 'hayat müşterek' kısmında rolleri çok karıştırmadan, abartmadan dengeleyip yürütmek en doğrusu sanırım. İlişki uzmanı değilim ama son dönemlerde çok fazla biten evliliklere, ilişkilere şahit olduğumdan bu şekilde çıkarım yapabilirim. Terzi kendi söküğünü dikemez derler ya; dikmeye çalışarak ömür geçirmek durumundayız. Birbirimize karşı tahammülkar olmamız şart. Şunu söyleyebilirim; Genelde anneler çocuklarının başında daha tahammülkar ama babalar "İşten yorgun geliyorum, nasıl oynayacağım, çocuklar çok gürültü yapıyor" gibi bahaneler öne sürerek daha tahammülsüz olabiliyor. Hâlbuki çocuk demek; sabır, emek demek. İlişkinin en güzel meyvesi… Ama öyle olmuyor maalesef.

Şarkım ile insanlar hem geçmişi hatırlıyor; "Bu şarkıyı biliyorduk diyorlar ya da Aaa Sezen Aksu şarkısıymış" diyorlar. Çok hoş bir duygu, muhteşem bir patent, harika bir etiket.

HABERHAYAT: *Şarkınızda da dediğiniz gibi nerelere gidip nasıl edeceğiz?*
TUĞBA LOFÇALI: Vallahi hiçbir yere gitmeyeceğiz. Emek verdiklerimizin peşinden duayla, şükürle devam edeceğiz. Yine yeniden yeni sayfalar açacağız. Aynı yoldan farklı yöntemlerle devam edeceğiz.

HABERHAYAT: *Çok güzel bir klip olmuş nasıl geçti çekimler?*
TUĞBA LOFÇALI: Şarkı seçiminden sonra kafamda zaten çok renkli bir klip olması gerektiği vardı. Hemen hemen hayalini kurduğum gibi de oldu. Mutfak sahnesindeki arkadaşlar benim mühendislik fakültesinden arkadaşlarım. Çocukların bazıları benim eski öğrencilerim. Oldukça kalabalık renkli bir klip oldu. Çok şükür son derece eğlenceli ve renkli saatler geçirdik. Ekip muhteşemdi. Bu arada model oyuncu kardeşim Adrian Aliyev'e de sonsuz teşekkürler...

HABERHAYAT: *Bir kadın en çok ne için evlenir?*
TUĞBA LOFÇALI: Aile kurmak ve çocuk sahibi olmak için.

HABERHAYAT: *Biraz da sizi tanıyalım istiyorum. Müzikle yaşamınız nasıl kesişti?*
TUĞBA LOFÇALI: Aslında doğuştan. Çünkü şarkı söyleyebildiğinizi fark ettiğiniz ve fark edildiğinizde, aile, arkadaş ve çevreniz tarafından, artık o yola girmiş oluyorsunuz.

HABERHAYAT: *Müziği seçtiğinizde ailenizin tepkisi nasıl oldu?*
TUĞBA LOFÇALI: Kaygı dolu tepkiler tabii. Bir de, bizimkilerde hep bir mesleğin olsun; müziği hobi olarak yap mantığı vardı. Zaten annem ilk üniversitemi bitirene kadar sahneye çıkmama izin vermedi. Bir değil iki üniversite okudum. İki mesleğim oldu ama müzik hiç bitmedi.

HABERHAYAT: *Asıl mesleğiniz gıda mühendisliği. Kendiniz mi seçmiştiniz bu mesleği?*
TUĞBA LOFÇALI: Mühendislik okumaya matematiğim iyi olduğu için karar verdim aslında. Matematiği "full" çekince; "Bu puanla konservatuara mı gidilir" diye düşünüyor insan. Aslında çok yanlış. Bu konuyu öğrencilerimde de çok dikkat ediyorum. Yetenekleri olan, sevdikleri, güdülendikleri meslekleri seçmeleri gerektiği konusunda yönlendiriyorum. Doğrusu bu! Bu arada matematik çok önemli bir ders. Hayatın bir parçası. Okul öncesinde matematiksel mantıksal gelişimi artırmak üzere kendi oluşturduğumuz pek çok öğretim yöntemini ve tekniklerini kullanıyorum. Hatta bazen bazı arkadaşlarım "Neden bu kadar zorluyorsun" diyorlar ama okul öncesi eğitim çok önemli. Karakterler ve bilgi öğrenme yöntemlerinin yüzde 85'i 6 yaş öncesinde oluşuyor. O yüzden seviyelerine uygun, açık uçlu sorular gibi değişik tekniklerle en azından matematik sevgisi oluşturmak, sıklıkla yaptığım bir şey. Zaten okul öncesi öğrencisine oyunla öğretebilirsiniz. Bazen çok zor şeyleri bile oyunla öğretebiliyorum. Çok verimli ve zevkli geçiyor derslerimiz.

HABERHAYAT: *Şu an sağlığımızı en çok tehlikeye atan yiyecekler hangileridir diye soracak olursak; neler söylersiniz?*
TUĞBA LOFÇALI: Özellikle çocuklar için paletli yiyeceklerden kaçınmak gerekiyor. Asitli içecekleri ben zaten hiç tüketmedim. Asla tavsiye etmem. Bu sıralar evde kendi yoğurdumu ve ekmeğimi yapıyorum. Bol zeytinyağlı yemekler önerebilirim. Biz Akdeniz ülkesiyiz, yemek kültürümüz de var yeşillikler. Tereyağından asla vazgeçmem mesela ben. Et yemeklerinde mutlaka fırını tercih ediyorum. Aslında hepsinde dengeli beslenmek önemli. Protein diyeti gibi şeyler tavsiye etmiyorum.

HABERHAYAT: *Bir dönem Ferman Toprak'a vokallik yapmışsınız. Nasıldı o günler?*
TUĞBA LOFÇALI: Evet… 2 sene önceydi. Benim için çok ilginç bir deneyimdi. Birçok İbrahim Tatlıses şarkısı, türküler ve Kürtçe şarkılar öğrendim sayesinde. Harika bir orkestrayla çalışmıştık. Hepsi çok sevdiğim abilerim kardeşlerim. Çok güzel günlerdi.

HABERHAYAT: *Ferman Bey ile yaşadığınız komik bir anınız var mı bizimle paylaşacağınız?*
TUĞBA LOFÇALI: Şu an birden sorunca hatırlayamadım. Ama Ferman abi çok iyi biridir. Son derece samimi... Başlarda şarkıların çoğunu bilmiyordum. Bir kez bile ağzını açıp bir şey demedi. Öğrenirsin dedi.



Hayalini kurduğum bir klip oldu. Mutfak sahnesindeki arkadaşlar benim mühendislik fakültesinden arkadaşlarım. Çocukların bazıları benim eski öğrencilerim.

HABERHAYAT: *Arabesk albüm yapmak ister misiniz?*
TUĞBA LOFÇALI: Albüm yapar mıyım bilemem ama sahnede çok söylüyorum ve bayılıyorum. Çok seviyorum.

HABERHAYAT: *Asla söylemem dediğiniz tarz var mıdır?*
TUĞBA LOFÇALI: Hard-Rock sanırım. Söyleyemem. Ayrı bir teknik gerektiriyor. Ama brütal vokal çalışırsam neden olmasın…

HABERHAYAT: *Günümüzdeki yeni şarkıcıları nasıl buluyorsunuz?*
TUĞBA LOFÇALI: Hepsi bir ses, bir renk ve çok büyük emek. Ama Sezen Aksu'ların, Ajda Pekkan'ların, Kibariye'lerin, Müslüm Gürses'lerin diğer yandan Alicia Keys gibi sanatçılarının yerini tutabilir miyiz; bilemiyorum. Umarım olur.

HABERHAYAT: *Peki, müzik piyasası hakkında neler söyleyebilirsiniz?*
TUĞBA LOFÇALI: Çok zor! Maddi ve manevi olarak çok yorucu. Mesela; bugün şarkısı popüler olan bir şarkıcı iyi ya da kötü çok büyük bir başarı elde etmiştir bence. Çünkü gerçekten sevilmek, beğenilmez çok zor.

HABERHAYAT: Sosyal medyanın bu kadar hayatımızı içinde olması doğru mudur sizce?
TUĞBA LOFÇALI: Tam anlamıyla alışabildiğimi söylemem. Ama teknoloji her alanda çok hızlı ilerliyor. Tez zamanda alışmak zorundayız.

HABERHAYAT: Bu sıralar en çok dinlediğiniz ilk 5 şarkı hangisidir?
TUĞBA LOFÇALI: Genelde popüler şarkıları takip ediyorum. Son günlerde yine Hakan Altun ve Tom Jones dinliyorum.

HABERHAYAT: Yakın gelecekte ne tür projeleriniz olacak?
TUĞBA LOFÇALI: Tek hayalim sonsuza kadar müzik yapmak, şarkılarıma devam etmek.

HABERHAYAT: Son olarak okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?
TUĞBA LOFÇALI: Herkese huzur dolu emeklerinin karşılığını alacakları güzel günler diliyorum. Sonsuz sevgiler…



HABERHAYAT: Peki, gündemde duyduğunuz ve çok şaşırdığınız en son olay ne oldu?
TUĞBA LOFÇALI: Hayat, insanı hiç bir şeye şaşırmamak adına çok iyi eğitiyor.

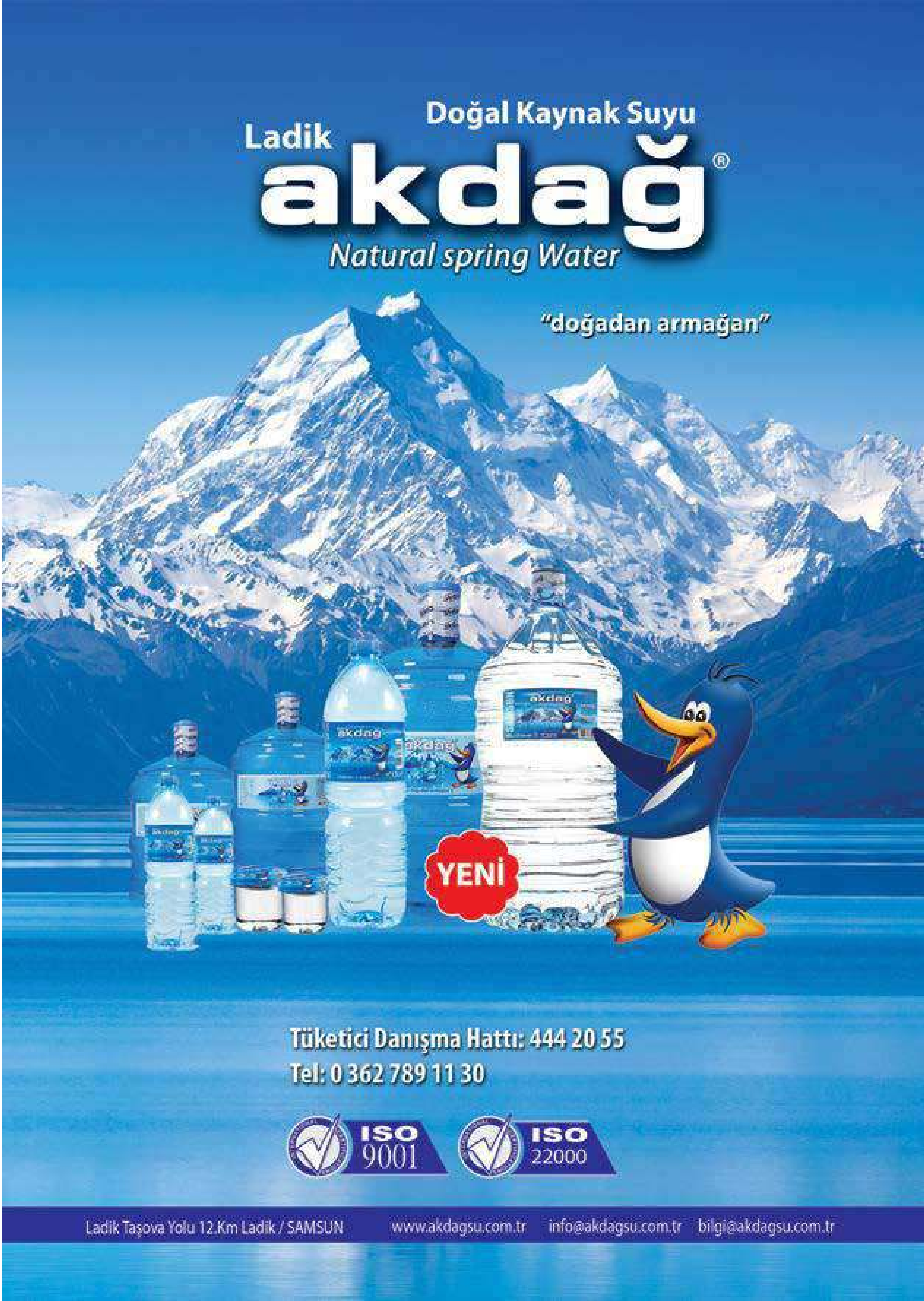
HABERHAYAT: Çıktığınız sahneler var mıdır?
TUĞBA LOFÇALI: Şu sıralar günlerim tanıtım süreciyle geçiyor.

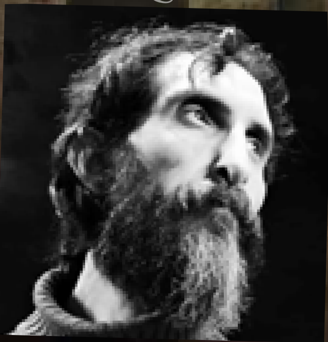
HABERHAYAT: Peki repertuarınızda neler oluyor?
TUĞBA LOFÇALI: Kıyametler kopuyor. Aslında hocalarım doğru bir yöntem olmadığını tek bir tarzda ilerlememin doğru olduğunu defalarca söylediler. Ama ruhum halim gün içinde bir anda arabesk bir anda pop bir anda türkü ya da Türk Sanat Müziği söyleyecek şekilde değişiyor. O yüzden sahne potansiyeline göre her telden diyebiliriz.

HABERHAYAT: Popüler olmak mı medyatik olmak mı?
TUĞBA LOFÇALI: Siz gazeteciler aradaki farkı tanımlayabilirsiniz. Ama benim için aynı gibi. Medyatik denince sanki olur olmaz her haberle gündeme gelmek gibi bir durum akla geliyor. Diğer yandan popüler olmak gerekli mi? Evet. Çünkü bu, daha çok konser demek ve daha çok dinleyiciyle canlı canlı buluşmak demek. Zaten daha çok kişiye ulaşmak için bunca emek harcanıyor. Single'lar, albümler yapılıyor. Yoksa evde oturarak da şarkı söylenebilir. Ama o kalpten gelen enerjiyi herkesle paylaşmak isteme duygusu galiba insanı bu yollara itiyor.

Emek verdiklerimizin peşinden duayla, şükürle devam edeceğiz. Yine yeniden yeni sayfalar açacağız. Aynı yoldan farklı yöntemlerle devam edeceğiz.




Doğal Kaynak Suyu
Ladik
akdağ®
Natural spring Water
"doğadan armağan"
YENİ
Tüketici Danışma Hattı: 444 20 55
Tel: 0 362 789 11 30
ISO 9001
ISO 22000
Ladik Taşova Yolu 12.Km Ladik / SAMSUN
www.akdagsu.com.tr
info@akdagsu.com.tr
bilgi@akdagsu.com.tr



KAAN ALİ KOLCUOĞLU
Düşbaz

DOKUZ TAHTA!

Ölümün kimi ne zaman, nerede, nasıl bulacağı belli olmuyor!

Kanamalı bir hastayı hastaneye yetiştirme telaşıyla kaza yapan ambulansta veya muhteşem bir düğün dönüşü gelin arabasını ortadan ikiye biçen kamyonun altında.

Sokakta yürürken kaldırıma çıkan araba, uyurken yakalayan deprem, sel, yangın...

Gece işten evine yorgun argın dönerken bir psikopatın bıçak ucunda ya da bir köşe başının tenhalığında serseri bir kurşun!

Bir tren garında, otobüs durağında, kafeteryada bir rögar kapağında…

Burası boy vermiyor derinliğinden bana bir şey olmaz yüksekliğinde!

Maç sırasında çıkan bir tartışmada, çatıdan düşen bir kiremitten…

Veya bir karakol baskınında…

Patlayan bir el bombasında…

Atılan hain bir kurşunda…

Dünya kana bulanmakta ve her gün kendi kanıyla boğulmakta! Ölümün kimi, ne zaman, nasıl bulacağı ve nerede son nefesini alacağı / vereceği belli olmuyor.

Pisipisine ölmek, hiçe gitmek var

Yokluğun çıkarımları uğruna kurban olmak / edilmek var.

Rant kavgalarının, savaş oyunlarının arasında sıkışıp kalmak var.

Mesela bir karikatür tasvir edilir.

İlkel çağda kalabalık bir grup aralarından birisine:

"Sen yaparsın…"

"Sen aslansın…"

"Sen başarırsın…"

"Sen bizim liderimizsin…"

Diye gaza getirip parmağını elektrik prizine sokmasını sağlarlar…

Karikatürün ikinci karesinde ise adam ölmüş omuzlarda giderken yine o bildik şak şakçıların yağdanlık seslerini duyarız

"Sen bizim liderimizdin"

(!!!)

"Cesaret denilen şey bence uzak durmak kimi cesur adamların kahramanlıklarından bekleyenin varsa birde oynamak bu hayatta en korkağı en cesurdan bile cesurca"

Ölüm hangi yaşta olursa olsun ister on yedi ister doksanına gelmiş;

"Ya çok erken gitti" ya da "Daha erkendi be" hayıflanması yaşatıyor.

Ama en çokta şehit haberleri üzüyor ve acıtıyor yetmiyor kanatıp, kanırtıyor

Yıllardır bitmek bilmeyen bir savaşın; fiş almış ölüm sırasını bekleyen neferleri gibiyiz.



Dimdik gidilen, yatar halde teslim edilen!

Cenazeler geçiyor ve tabutlar diziliyor sıralı

Acılı ölümlere anlı şanlı törenler yapılıyor

Ölen ölüyor; ana "geride üç evladım var" diyor…

Balçiçek İlter'de okuduğum dizeler aklıma geliyor:

"Ben bir anne olarak şahidim ki, çıplak bir çocuk doğurdum ben… Üzerinde hiçbir şey yoktu, Tanrı da şahidimdir!
Ne bir ulusa dair bayrak, ne kimlik, ne de üniforma…

Doğurma fiilini bizzat yapan, o mucizevî ana tanıklık eden bir anne olarak ben yine şahidim ki doğumumdan şu ana kadar üniforma ya da bayrakla bebek doğuran görmedim ben! Doğurduğum o çırılçıplak bebek, insan soyunun genlerini taşıyor sadece.
Aklı duyguları olan bir insan…"

Son aylarda birçok şehit daha uğurladık son yolculuğuna…

Askeri bir törenle aldık havaalanından selam durarak nasıl bilirdiniz namazına…

Bilmem nasıldı ki tanıma fırsatı olmadı!

Büyüyemedi, büyüyüp adam olamadı; annesinin gözünde o hala çocuk.

Mühendis ya da doktor olamadı!

Çocukları olamadı örneğin

Günah ya da sevaba giremedi mesela

Yaşlanamadı

Yatağında huzurla ölemedi mesela!

Helallik istendi üç kere

Helal ettiniz mi?

Helal ettiniz mi?

Helal ettiniz mi?

Helal ettik haklarımızı…

"İyi bilirdik" dedik…

Hangi hakkımız varsa üzerinde…

Alacaklı gitti bizden ve bu hayattan ama hiç çıkaramadık sesimizi…

Nasıl bilirdiniz duası eksik kalsın.
Kaç tahta dokuz doğurur?
Kaç bez?
Sesler var... Sesler...

Çocuk ağlaması, kadın içlenişi, açlık gurultusu ve çekilen tetik…

"Daha çocuktu be" hayıflanması feryat figan sesler arasında "batsın sizin bürokrasiniz" serzenişlerine karıştı…

Cılızca soldu gitti…

Mehmet de solmuştu ya ne yazar!

Yatırdık ardından usulca toprak ananın şefkatli kollarına…

Bıraktık bir başına…

Bıraktık…

Üç gün bilemediniz beş güne ne adı, ne sanı, ne ölümü hatırlanmaz ya!

Sırada daha çok ölüm var denmemesi ve olmaması ümidiyle…

Unutmadan ağlarsa anam ağlar, analar ağlar

Gerisi...

Hoşça kalın…

KÜRŞAT ZENGİN

Kalp yolu



ŞARKIYLA 'KALP'LERE DOKUNAN SANATÇIDAN İDDİALI ÇIKIŞ

"TÜRKİYE'YE YENİ BİR SOLUK GETİRECEĞİM"

'Kalp Yolu' adlı şarkısıyla büyük bir çıkış yapan yakışıklı sanatçı Kürşat Zengin, yeni şarkısı 'Kalbim'le sevenleriyle buluştu. Yeni şarkısının hazırlanma sürecini, kariyer hedeflerini ve Türk müzik dünyası hakkındaki düşünlerini HaberHayat Dergisi ile paylaşan genç sanatçı, iddialı açıklamalarda bulundu. Zengin, "Türkiye'ye yeni bir soluk getirmek istiyorum" dedi.
Yasir BABA

HABERHAYAT: Ne güzel bir yaz şarkısı olmuş. 'Kalbim' dedirttiniz hepimize… 'Kalbim' ile başlayalım istiyorum. Bu noktaya gelene kadar neler yaşadınız?
KÜRŞAT ZENGİN: 'Kalbim' şarkısı söz müzik Umut Timur'a ait. Aranjörü Hollandalı bir arkadaş… Farklı bir soundla bir iş çıkarmak istedim. Bu sebeple yabancı bir aranjörle çalışmayı tercih ettim. Çok da güzel oldu. Ve o yabancı aranjörün kendinden yabancı motifler katarak hazırladığı aranjeye ekstra olarak ben Türk motifleri ekledim. Modern Hip Hop ve Hint dansları ekledik. Yurt dışında MTV Euro ve yabacı radyolarda çalınıyor. Yabancı radyolarda Tarkan'ın Şımarık şarkısından sonra çalınan ikinci Türk şarkı benim şarkım 'Kalbim' oldu.

HABERHAYAT: Müziğinizin tarzı nedir? Yurt dışında kullanılan tarzlardan bunların örnekleri nelerdir?
KÜRŞAT ZENGİN: Şarkı Latin Amerika tarzına sahip… Biz bunu Türk müzik motifleriyle birleştirdik. Türkiye'de de bu tarz müziğin öncüsü ben olacağım.

HABERHAYAT: Bir hikayesi var mı 'Kalbim'in?
KÜRŞAT ZENGİN: Genelde kendi şarkılarımı ben kendim yapıyorum. Aslında eylül ayında başka bir şarkı çıkarıp bu aylarda dinlenecektim fakat bu şarkıyı duyunca reddedemedim. Hikâyesine gelince; ben Umut'un yaşadığı bir aşk hikâyesi diye tahmin ediyorum. Açıkçası beni ilgilendiren kısmı şarkının bana gelişidir. Fransa'da ünlü bir şarkıcının alacağı bir şarkı iken, bana nasip oldu.

HABERHAYAT: Klipinize değinelim istiyorum. 70 kişilik bir ekiple çalışılmış. Büyük bir titizlikle çalışıldığı da anlaşılıyor. Nasıl geçti çekimler?
KÜRŞAT ZENGİN: Çok eğlenceli geçti. Çok keyifliydi. Yalnız başında bir sıkıntı yaşandı. Şöyle tatsız bir olay oldu; çekime gelen arkadaşların aracı bir köpeğe çarptı. O köpeği ben bizzat veterinere götürdüm. İşlerimiz biraz aksadı ama köpek kurtuldu. Benim için en önemlisi oydu. Ve inanıyorum ki; o köpeğin şansıyla, onun kısmetiyle klipimiz çok beğenildi. Her yerden onlarca, yüzlerce videolar geliyor. Youtube'da da çok iyi izlenimler yakaladık.

HABERHAYAT: Peki, hayvan sevgisi ve hayvanlara veremediğimiz haklar ile ilgili ne söyleyeceksiniz?
KÜRŞAT ZENGİN: Ben Belçika'da yaşıyorum ve oralarda her üç evin birinde mutlaka bir köpek var diyebilirim. Benimde bir köpeğim var. Bir insanın en iyi dostudur zaten köpek. 'Yakınındakiler Kalbindir' o kadar! "Kalbim" demişken sormak istiyorum kimler kalbimiz? En yakınımızdakiler. Sevdiğin kişi, annen, baban, kardeşlerin… Ve benim için bir de köpeğim.

HABERHAYAT: Geçtiğimiz sene bu zamanlarda ikinci çalışman olan 'Mutlak Bir Aşk'ı bizlerle buluşturmuştunuz. Nasıldı geri dönüşleri?
KÜRŞAT ZENGİN: Mutlak Bir Aşk'ın en büyük sıkıntısı çıkış tarihinin azizliği oldu. Biz o şarkıyı çıkardığımızda, o dönem çok şarkı çıkmıştı ve arada kaynamış oldu. Ama şu an tekrar yeni yeni keşfediliyor ve çok beğeniliyor. Ben inanıyorum ki; 'Kalbim' beğenildikçe diğer şarkılarım da çok beğenilecek. Zaten biliyorsun ki 'Kalp Yolu' hala dinleniliyor.

HABERHAYAT: Biz aslında sizi ilk çalışmanız olan 'Kalp Yolu' ile tanıyoruz. Çok güzel bir çıkış yapmıştınız. Size çok iyi geldi diyebilir miyiz o şarkı için?
KÜRŞAT ZENGİN: 'Kalp Yolu' benim hayatımı değiştirdi. Biz, 'Kalp Yolu'nu Burak Ayvaz ile yapmıştık. Burak'ın sözleri çok başkaydı ve çok beğenmemiştim. Uyuduğumda sözlerini rüyamda gördüm. Gitarım her zaman yanı başımdadır. Uyanır uyanmaz çalmaya başladım ve kaydettim. Hatta Türkçe "Seninle hayırlısını diliyorum demek rahatsız edici olur mu" diye düşünüp Türkiye'de yaşayan arkadaşlarıma danıştım. "Hayır, hatta çok güzel" dediler. Herkes dua gibi bir şarkı yaptığımı söylüyor.

"SİBEL CAN'LA DÜET YAPMAK İSTİYORUM"

HABERHAYAT: Sibel Can yeni çıkardığı 'Yeni Aşkım' albümüne senin 'Kalp Yolu' şarkını da koydu. Şarkı Sibel Can'a nasıl gitti? Şarkıyı beğenip söylemesi size ne hissettirdi?
KÜRŞAT ZENGİN: 'Kalp Yolu' organik 25 milyona ulaştı. Sibel Hanım'ın şarkıyı söylemesi ise şöyle oldu; Beni, organizatör bir tanıdığım aradı. Yanında Sibel Can varmış ve Sibel Hanım benimle bir telefon görüşmesi yaptı. "Ben 'Mutlak Bir Aşkı' çok sevdim. İleride onu da değerlendirmek isterim ama 'Kalp Yolu'nu 'Yeni Aşkım' albümümde söylemek istiyorum" dedi. Bunun karşılığında ne istediğimi sordu. "Hiçbir şey istemiyorum, siz okuyun bana yeter" dedim. Kendisi de bu sözüme karşılık; "Benim sesime uyan bir şarkın olursa seve seve sana eşlik edeceğim, bir düet yapalım" dedi. Böylece Sibel Can albümüne 'Kalp Yolu' şarkımı almış oldu.



Şimdi elimizde Sibel Hanım'ın da sesine gidecek muhteşem bir şarkı hazırladık. Sibel Hanım da ne zaman uygun olursa o şarkıyı çıkarmayı istiyorum. Telefonun başında çaresiz bekleyemeyeceğime göre, hayırlısını Allah'tan diledik.



HABERHAYAT: Biz bir dönem hemen hemen her düğünde hep 'Kalp Yolu'nu dinledik. İnsanlar neden bu kadar çok sevmişti bu şarkıyı?
KÜRŞAT ZENGİN: Ben şarkıyı yazarken halktan olsun, halka dokunsun istedim. Kendimi evlenecekmiş gibi düşünerek "düğünümde nasıl bir şarkı çalsın isterim" diye düşünmüştüm. Telefonun başında çaresiz bekleyemeyeceğime göre çok naif, cinsellikten uzak, samimiyet dolu, yaşça büyüklerimizin de dinleyip sevebileceği aile şarkısı olsun istedim. Şarkıda da sözü geçtiği gibi hayırlısını da Allah'tan diledik… Senin de dediğin gibi evlilik programlarında ve düğünlerde de çok çaldı, hatta hala çalıyor. Etkilendiğim muhteşem olaylar; Benim için en gurur verici anlardan bir tanesi İstanbul'a geldiğimde Marmaray'a bindim. Ve metro girişinde sokak müzisyeni arkadaş 'Kalp Yolu' şarkımı söylüyordu. Ben de karşısına geçip videosunu çektim. O an çok duygulanmıştım. Bir de Şanlıurfa'da bir ilkokulda sınıftaki öğrenciler hep bir ağızdan 'Kalp Yolu'nu söylemişlerdi. Ben yurt dışında yaşayan kendi memleketine âşık bir müzisyen olarak şarkılarımın milletimin insanları tarafından bu kadar değer görmesine çok seviniyorum ve çok duygulanıyorum. Herkese çok teşekkür ederim. Ayrıca Belçika'da huzur evlerinde yaşlılarımıza gönüllü şarkı söylüyorum. Orada bulunmak benim için çok değerli.

HABERHAYAT: Yurt dışındaki eğitim sistemi ile ülkemizdeki eğitim sistemini karşılaştırır mısınız? Ne tür farklılıklar var?
KÜRŞAT ZENGİN: Kendi kanaatim fotoğrafa biraz uzaktan baktığımız zaman genel resmin gayet iyiye gittiğini görüyorum. Yurt dışındaki öğrenciler buraya gelmek istiyor. Mesela Turizm okuyan bir öğrenci için en iyi alternatif ülkeyiz. Dört dil biliyorsun; Almanca, Felemenkçe, Fransızca, İngilizce. Bu büyük bir şans!

HABERHAYAT: Size ne tür bir katkıları var?
KÜRŞAT ZENGİN: Bu öncelikle okulun verdiği bir avantaj! Bana katkısı ise, her dilde şarkı söyleyebiliyorum. Belçika'da festivallere çıktığım zaman hiç beklemedikleri anda kendi ana dillerinde kimsenin artık söylemediği şarkıları okuduğum zaman, önümde hüngür hüngür ağlayan insanlar oldu.

HABERHAYAT: Bu arada birçok dilde bir albüm yapmayı düşünüyor musunuz?
KÜRŞAT ZENGİN: İleride sevdiğim şarkıları hafif Türkçe katıp orijinalde kim söylediyse onunla bir düet şeklinde bir albüm projem var.

HABERHAYAT: "Asla yapmam" dediğiniz bir albüm tarzı var mı?
KÜRŞAT ZENGİN: Ben kendimi birçok tarzda görüyorum. O hissi alabiliyorsam çok sıkıntı çekmiyorum. Bazen kendi repertuarım bana yetmediği zaman ben yabancı şarkılar söylüyorum ve insanlar ağlamaya başlıyor.

HABERHAYAT: Piyasadaki çoğu sanatçı da bu yok. Peki, müziğe nasıl karar verdiniz?
KÜRŞAT ZENGİN: Biraz munzur bir çocuktum. Bir hocam vardı; kulaklarımdan tutup oturttu karşısına ve bana, 'Sen müziğe başlayacaksın' dedi. Ben üç buçuk yıl boksörlük yaptım. Daha sonra bırakmak zorunda kaldım. İlk etapta hafif mırıldanarak gitar ile şarkı söylemeye başladım, sonra üstüne ekleyerek bu noktaya kadar geldim.

HABERHAYAT: Ailenizde müzikle uğraşan başka biri var mı?
KÜRŞAT ZENGİN: Hayır yok.

HABERHAYAT: Müziği seçtiğinizde ailenizin tepkisi ne oldu?
KÜRŞAT ZENGİN: Şu an destekliyorlar, fakat ilk etapta "Ne işin var müzikle? Çabuk evlen, çoluk çocuğa karış" tarzı yaklaşımları olmuştu.

HABERHAYAT: İstanbul'a temelli yerleşmeyi düşünüyor musunuz?
KÜRŞAT ZENGİN: Temelli olacağını sanmıyorum çünkü "bağını temelli koparmak" zor bir eylem.

TÜRK MÜZİĞİNDE GELİŞİM EKSİKLİĞİ VAR

HABERHAYAT: Hedefiniz nelerdir?
KÜRŞAT ZENGİN: Hedefim Türkiye'ye yeni bir soluk getirmek. Hep aynı ritimler, aynı sözler, aynı alt yapılar, aynı kişiler… Bu işin içerisinde olduğu için bir zaman sonra kısır döngü oluşuyor. Avrupa'da bu durum farklı… Örneğin, Avrupa'da Rihanna'yı her kanal yayınına koyar ama ben burada elime bir gitar alıp şarkı söylemeye başlasam, klipim manzara ben ve gitar da olsa o klibi yine yayınlarlar. İki yüz elli bin Euro'ya çekilen bir klipte aynı kanalda yer alabiliyorken, beş bin Euro bütçeyle çekilen bir klip aynı kanalda yayınlanabiliyor. Bu noktada klibin bütçesine bakmadan daha adil davranıyorlar. Ne kadar insana ulaşabilirsem benim için müzikte en büyük nokta odur.

Yurt dışında yaşayan kendi memleketine âşık bir müzisyen olarak şarkılarımın milletimin insanları tarafından bu kadar değer görmesine çok seviniyorum ve çok duygulanıyorum

HABERHAYAT: O zaman müzik Türkiye'deki değerini kaybediyor diyebilir miyiz? İşin maddi gelir boyutu, sanat boyutunun üstüne çıktı diyebiliriz. Türk kültürü ile ilgili neler söyleyeceksin?
KÜRŞAT ZENGİN: Geleneksel olarak devam ettirdiğiniz bir şeyler var mı? Yurtdışında doğmuş büyümüş birinin vatan sevgisi buradaki ile eşit olmuyor. Orada ki daha içten yaşıyor, uzak olduğu için daha kabarık, gururlu, dik başlı olarak yürüyor. Kültür olarak da kesinlikle bir şey kaybetmedik.

HABERHAYAT: Sizce popüler olmak nedir? Popüler olmak aynı zamanda medyatik olmak mıdır?
KÜRŞAT ZENGİN: Ünlü olmak birçok insanın nazarında, bir yere gittiği zaman insanlar beni tanısın diye hatta sadece bunun için ünlü olmaya çalışıyorlar. Bende öyle bir durum yok. Yaptığım işi daha çok insanlara duyurmaya çalışıyorum ve bu sayede tanınırsam ne ala.



Hedefim Türkiye'ye yeni bir soluk getirmek. Hep aynı ritimler, aynı sözler, aynı alt yapılar, aynı kişiler...

HABERHAYAT: Günümüzde Türkiye'de müziği nasıl değerlendiriyorsunuz?
KÜRŞAT ZENGİN: Gelişim eksikliği olduğunu düşünüyorum. Kimse tahtını bırakmıyor. Mum etrafını aydınlatırken kendi ışığından bir şey kaybetmiyorsa, ülkemizdeki sanatçıların da aynı şeyi uygulaması gerekiyor.

HABERHAYAT: Sosyal medyanın bu kadar hayatımızda olması doğru mu sizce?
KÜRŞAT ZENGİN: Sosyal medya, radyoları biraz televizyonları, biraz da basını öldürdü. Sosyal medya yokken insanlar "televizyonu açalım da şarkı dinleyelim" derken şimdi daha kolay bir şekilde istediğini elde edebiliyorlar. Çok çabuk gündem olup çok çabuk unutulabiliyorsun.

HABERHAYAT: Şu sıralar kimleri dinliyorsunuz?
KÜRŞAT ZENGİN: Merve Özbey - Vuracak ve Emrah Karaduman'ın yaptığı şarkıları.

HABERHAYAT: Eğer bir düet yapma şansınız olsa, kiminle gerçekleştirmek istersiniz?
KÜRŞAT ZENGİN: Sibel Can diyebilirim rahatlıkla. Zaten gerçekleştireceğiz.

Her dilde şarkı söyleyebiliyorum.



SAMSUNSPOR MAÇLARI HABER MEDYA'DA

Samsunspor'un 2018-2019 sezonundaki lig maçlarının yayın hakkını Haber Medya Grubu aldı. Karşılaşmalar Haberaks TV ve 103.5 Haber Radyo'dan eş zamanlı canlı olarak ekranlara gelecek





TÖREN DÜZENLENDİ

Her zaman Samsunspor'un yanında olan Haber Medya Grubu, 2018-2019 sezonunda Kırmızı-Beyazlı kulübün lig maçlarının Haberaks TV ve 103.5 Haber Radyo’dan yayınlanması konusunda anlaşma sağladı. Nuri Asan Tesisleri'nde düzenlenen imza törenine Samsunspor Başkanı İsmail Uyanık ile Borsan Grup Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ahmet Şenocak katıldı. Törende, Samsunspor yönetim kurulu üyeleriyle, Haber Medya Grubu birim müdürleri de hazır bulundu.

Haberaks tv

ŞENOCAK'TAN TEBRİK

İmza öncesi konuşan Borsan Grup Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ahmet Şenocak, "Öncelikle Samsunspor'un bu zor döneminde, bu ağır göreve talip olan Başkan İsmail Uyanık'ı, yönetimini ve teknik kadrosunu tebrik ediyorum. Ayrıca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen Yıldırım Holding Ceo'su ve İcra Kurulu Başkanı Yüksel Yıldırım'a da teşekkür ediyorum. 2018-2019 sezonunda Samsunspor'un maçlarının yayınlanması konusunda anlaşmak için buradayız" dedi.





SAMSUNSPOR'UN YANINDAYIZ

Şenocak, "Bu anlaşma ile beraber Samsunspor taraftarı ve Samsunluların maçları en kaliteli şekilde izlemeleri için teknik kadromuzu ve teknolojinin tüm imkanlarını kullanarak, altyapı çalışmalarını yapıp, en profesyonel şekilde bütün müsabakaları canlı olarak yayınlayacağız. Borsan Grup ve Haber Medya olarak Başkan İsmail Uyanık'ın her zaman yanında olacağız. Destekçisi olacağız. Bundan önce olduğu gibi bundan sonra da Samsunspor'u her konuda destekleyeceğiz" dedi.

HABER MEDYA MARKA

Samsunspor Başkanı İsmail Uyanık ise, "Samsunspor bu yıl ulusal yayın olmayan bir ligde mücadele edecek. Fakat Samsun'un en büyük değeri Samsunspor ile şehrin medya alanındaki en büyük değeri Haber Medya Grubu, güzel bir yayın dönemi geçirip, güzel bir ürün ortaya çıkaracaktır.

Samsun'un iki büyük markası bu birliktelikle ulusal kanallardan teknoloji olarak elimizden geldiğince altta kalmadan fazlasını yapmaya çalışarak, neler yapabileceğimizi gösterecektir" dedi.



UYANIK'TAN TEŞEKKÜR

Başkan Uyanık, "Ben de Ahmet Şenocak'a ve yönetim kuruluna ilgili çalışmalarından dolayı teşekkür ediyorum. Haber Medya Grubu'na Samsunspor'un marka imajının, gurbetteki ve Türkiye'deki tüm Samsunlulara duyurulacağı için teşekkür ediyorum. Anlaşmanın ne iki taraf için de hayırlı uğurlu olmasını diliyorum" diye konuştu. Konuşmaların ardından taraflar Samsunspor'un 2018-2019 sezonu maçlarının yayınlanması konusunda hazırlanan protokole imzalarını attı.





Uzm. Dr. Mahmut Çakır

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi &Çocuk Hastalıkları Uzmanı

ABARTILI İNTERNET KULLANIMI YAKLAŞIMLAR/ÇIKIŞ YOLLARI

Genel yaklaşımlar

Çocuklar için potansiyel risk taşıyan pornografi, tehlikeli fikirler, olumsuz kişiler gibi bilgi ve görüntüler çok gösterişli bir şekilde internette ve ulaşılabilir durumda. Anne babaların çocuklarının internet kullanımına güvenme eğiliminde olduğunu gösteriyor. Aileler internet konusunda pek bilgili olmadıkları için bazı riskleri fark etmeyebilirler. Bu yüzden bu güven risklerin farkında olmamaktan ileri geliyor olabilir. Psikiyatrik ve psikolojik danışmanlar olası riskleri anne-babalara hatırlatabilir ve güvenli kullanım planı hazırlama konusunda yardımcı olabilir. Bu tarz planlar özellikle evde oturum açma ihtimali yüksek olan küçük çocukların etkili internet kullanım becerileri geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Böylece ergenlikteyken ev dışında internete girdiklerinde bu bilgilerden ve alışkanlıklardan yararlanabilirler.

Ergenin internet konusunda kendi imkanlarını ve yapabileceklerini harekete geçirmek amaçlanmalıdır. Bunun için gelecekle ilgili planlar yapılmalı ve olumlu değişim için motivasyon odaklı yaklaşılmalıdır. Empatik yaklaşılmalı ve bu ifade edilmelidir. Güven ve birlik duygusu ergen ve aile arasında olmalıdır. Ebeveyn ve gerekirse öğretmen pozitif vurgularla konuya yaklaşmalıdır (negatif vurgularla değil). Aile çocuğun kendi başına interneti azaltma yönünde amaca ulaşabilmesi için gereken yetkinliği sağlamasına cesaretlendirmek yoluyla yardımcı olmalıdır.

İnternet kullanma davranışı gerçekte çocuğun kendi çıkmazları ve DEHB ve davranım bozukluğunun getirdiği zorluklarla ilişkilidir. Çocuk ya da ergen zorluklardan bir kaçış aracı olarak ve rahatlamak amaçlı bir interneti enstrüman olarak kullanabilir. Bu yüzden yaklaşım tek başına internet kullanım davranışına değil, zorluklara neden olan yapısal ve gelişimsel bozukluklar ve zorlukların çözümüne yönelik olmalıdır.



Aile eksenli Yaklaşım

•Ailenin karakteristik yapısı ve değerleri internet kullanım planının nasıl olacağını belirlemede en önemli faktör

•Anne-babaların internetin güvenli kullanımı için çocuklarına yol gösterme sorumluluğunu üstlenmesi çok önemli

•Gençlerde internet ve madde kullanım bozukluğunda çalışmalarda en çok incelenmiş olan tedavi yöntemidir. Aşırı İnternet kullanım hakkında ailelere psiko-eğitim verilebilir (ailelerin belli seanslarda sanki özel eğitime alınması şeklinde). Uygulamalarda anne-baba ve aileye yardım edilmesi, destek programındaki kişilerin aktif olarak yardıma katılması sağlanabilir

•Anne-babayla ilişkileri, anne-ba¬basıyla iyi geçinip geçinmediği, ebeveyninin kendisiyle ilgilenip ilgilenmediği, diğer kardeşlere göre kendisine olan ilginin nasıl olduğu ayrıntılı bir şekilde incelenebilir.

•Anne-babalar, çocuklarının uygun olmayan sitelere erişmelerini engelleyen, internette kimlerle konuştuklarını takip etmelerini ve uygunsuz alışverişlerin yapılmadığından emin olmalarını sağlayan ‟yazılımlar" konusunda bilgi sahibi olmalılar. Aile seminerlerinde aileler birbirlerini kullandıkları yazılımlar konusunda bilgilendirebilirler.

•İnternette geçirilecek süreyi, kabul edilebilir online konuşma içeriklerini ve internet etiği gibi online davranışları konu edinen bir "aile sözleşmesi" hazırlanabilir. Bu sözleşme, izin verilebilir aramalar uygunsuz yazışmalara kaydığında veya koruyucu yazılımı atlatacak programlar kullandıklarında ne kadar süreyle bilgisayarı kullanamayacaklarına dair net ve anlaşılır kurallar içermelidir



•Anne ve baba çocuklarıyla internet kullanım biçimleriyle ilgili konuşmak için cesaretlendirilmelidir. Çocuklarla açık iletişim kurmak, internet kullanımını yapılandırmada anne-babalara yardımcı olacağı gibi diğer önemli konuları konuşmanın da yolunu açacaktır.

•Anne-babalar destek için düzenli olarak öğretmenler, psikolojik danışmanlar, bilgisayar öğretmenleri gibi uzmanların tavsiyelerinden ve rehberliğinden yararlanmaya çalışmalılar. Anne-babalar deneyimlerini seminerler aracılığıyla birbirleriyle paylaşmaya teşvik edilmeliler. Bu destekler, internet ve diğer teknolojilerle ilgili güncel bilgileri takip etme konusunda anne-babaları motive edecektir.

•Aileler, internette aile etkinlikleri yapmayı göz önünde bulundurmalılar. Bilgisayarın çocuğun odasında olmasındansa oturma odasında olması çocuğun internetteki etkinliklerini gözlemleyebilmek için etkili olabilir. Aile içinde o hafta internetten yararlı hangi bilgilerin öğrenildiğiyle ilgili paylaşım konuşmaları yapılabilir.

•İnternetteki potansiyel risklerin haritasını çıkartmak ve bu riskleri tanıtmak iyi bir başlangıç noktası olabilir. Aileler internet konusunda pek bilgili olmadıkları için bazı riskleri fark etmeyebilirler.

•Özel bilgileri internet üzerinden vermeyi ve ilanlar, sohbet odaları üzerinden tanışılan kişilerle yüz yüze görüşme ayarlamayı yasaklayan net kurallar belirlenmelidir. Özel hayata saygı duymak gibi interneti etik kullanma kurallarını çocuklara öğretme sorumluluğunu üstlenmek anne-babaların temel sorumluluklarından biridir.

•Anne-babalar, çocuklar için internet erişimini evdeki diğer ayrıcalıklardan biri gibi görmeliler. İnternet kullanımı, sorumluluk gösterme temeline dayanır ve bu hak çocukların ellerinden alınabilir. Kurallar tam olarak belirlendiğinde, anne-babalar, çocuklarının eleştirel ve güvenli internet kullanıcısı olma yolunda ilerlediğine dair biraz daha güvende hissedebilirler.

Aile fertleri arasında iletişimin iyileştirilmesi; kopuk olan aile fertleri arasındaki iletişim farkındalık ve bilinçlendirme eğitimiyle belli bir düzeye getirilebilir, bu durum diğer aile fertlerinin tedavi ve/veya destek programlarına katılımlarıyla artırılabilir

Bunlar Yapılmalıdır

Başlangıçta güven ilişkisi kurulmaya ve internet ile ilgili problem tanımlan¬maya çalışılmalıdır. Gündelik yaşam ve internet problemi öyküsü hakkında bilgi alınmalıdır. Aşırı internet kullanımı ve buna bağlı gelişen aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlara ek olarak düzenli yaşama, ders çalışamama, düşük okul başarısının varlığı sorgulanmalıdır.

Yalnızlık hissedip hissetmediği ve kendine olan güveninin nasıl olduğu sorgulanır, bu yönde sıkıntı varsa kendisini önemli ve değerli hissettiren ve yalnızlığını ortadan kaldıran ailesel ve çevresel destek sistemleri sağlanmalı, ergen sosyal beceriyi artıran etkinlikler ve sosyal etkileşimlere katılması için yönlendirilmelidir.



Bu çocuklar genellikle yalnız ve kendi halinde olabildikleri için internetten arkadaş edinme gibi bir telafi yolunu seçmek zorunda kalabilirler. Buna gereksinimleri kalmayacak şekilde arkadaşlarının olduğu yapılandırılmış ortamlar sunulursa interneti arkadaş edinme enstrümanı olarak kullanma ihtiyaçları ortadan kalkabilecektir.

Bu çocuklar genellikle yalnız ve kendi halinde olabildikleri için internetten arkadaş edinme gibi bir telafi yolunu seçmek zorunda kalabilirler.

"İnternetten uzak kaldığında yoksunluk yaşama", "sinirli olma", "internet¬siz yaşamın önemini yitirmesi"; "aile yaşamındaki, okul yaşamındaki ve sosyal yaşamdaki başarısızlık" gibi İnternet bağımlılığı belirtilerini ortadan kaldırmak için amaca uygun, somut etkileşim ve kazanımların olduğu keyif veren ve genci mutlu eden spor aktiviteleri ve sosyal etkinliler seçenek olarak sunulmalıdır, çocuk ya da genç kendisini doğal bir şekilde ve spontane olarak böyle ortamlarda bulmalıdır.

İnternet kullanım zamanı ve kullanılan internet işlevinin tespiti yapılmalıdır. İnternet kullanan çocuklarda duygu-durum değişkenliği ya da sorunu problemli-öfkeli davranışlar daha çok olabildiği için duygu durumunun ve öfkesinin kontrolünü sağlamak, öfkesini ve problemli internet kullanımını tetikleyen faktörleri ortadan kaldırmak hedef olmalıdır.

İnternet bağımlılığı sorununun çözümünde en önemli aşama gencin internet problemiyle ilgili farkındalık kazanmasıdır. Bu kazanım problemler somut olarak ortaya konularak ve danışmanlık içeren bir destek programı sağlanarak yapılabilir.

Özgün Yaklaşımlar

•İnternet kullanımı ile aile çocuk ya da genç ile çatışmamalı, güç savaşına girmemeli ve kesin yönlendirici bir algı oluşturmamalıdır. Bunun yerine internet kullanımı dizayn edilmeli ve daha amaca uygun şekilde yapılandırılmalıdır.

•Farklı saatlerde interne¬tin kullanılması (kullanımın günün daha aktif olmayan saatlerine kaydırılması)

•Erişim süresinin sınırlandırılması (günde 4 saat kullanıyorsa başlangıçta 3 daha sonra 2 saate indirilmesi)

•Dış durdurucuların kul¬lanılması (yatak odası ya da çocuğun kendi odasından alınarak ortak kullanım alanı olan salona internet kullanımının sağlanması)

•İnternetin planlı kullanılması (sadece oyun oynama ve sohbet yerine araştırma ve bilgi edinme amaçlı internet kullanım saatinin olmasını, belli oranda ebeveynlerle birlikte interaktif bir şekilde ve etkileşim içinde internet kullanımını içermektedir. Bu aynı zamanda ebeveynin kontrolü sağlamada elini güçlendirebilir)

•Alternatif aktivitelerin planlanması (evde önceden planlanan, çocukla birlikte geçirilen ve sadece ona özgü olan zaman dilimlerinin aktif ve keyifli bir şekilde paylaşılması, ev dışında düzenli, çocuğun yeteneğine uygun ve keyif alınan etkinliklerin planlanması ve yapılması haz ve keyif veren internet kullanım gereksinimini azaltacaktır. Ayrıca nitelikli, planlı ders çalışan ve interneti daha çok bilgi edinme amaçlı kullanan uygun rol model arkadaşlarla karşılaşması ve onlarla düzenli paylaşım içinde olması nitelikli internet kullanımı için bir motivasyon olacaktır)

•Dönüşümlü internet kullanımı-ders çalışma (Ders çalışmayı ve ödevleri yeterince ve zamanında yapmayı engelleyen internet kullanımı ileri boyutta ise ödev-internet-ödev-internet şeklinde ardışık olarak ders yapmak çocuğun öğrenme stiline daha uygun olabilir ve akademik başarı kaybı bu şekilde belli düzeyde önlenebilir)

Sonuç olarak

''Dışa dönük olmayan içe kapalı çocuklar çareyi internet kullanımında bulabilir. İnternet aracı onun bir arkadaşı ve sırdaşı olabilir. Hem iletişim kurma gereksinimini karşılamak hem de o renkli dünyadan haz alıp rahatlamak için interneti kullanması aslında onun için belki bir çıkış yolu. Böyle durumlarda çocuğun ve gencin sosyal işlevselliğini ve becerisini artırmaya yönelik her yaklaşım kaçınılmazdır ve 'olmazsa olmaz' dır.

KAR MAK
MAKİNA HIRDAVAT

HIRDAVATIN DÜNYASI

ARTIK SAMSUN'DA!

699 TL KDV DAHİL

Net Lift transpalet 2,5 ton



SINIRLI STOK
2 YIL GARANTİ

2.950 TL KDV DAHİL

Olmo Yıkama Soğuk 200 bar



SINIRLI STOK
2 YIL GARANTİ

3.299 TL KDV DAHİL

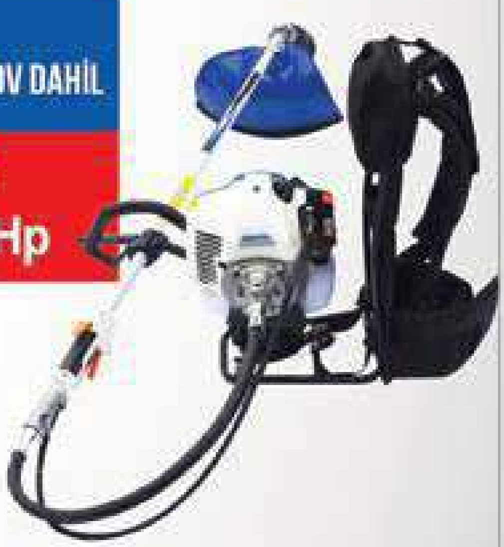
Çapa makinası 6 Hp Honda Motor



SINIRLI STOK
2 YIL GARANTİ

699 TL KDV DAHİL

Sırt Tırpanı Zomax 2,5 Hp



SINIRLI STOK
2 YIL GARANTİ

Teknik Hırdavat-Elektrikli El Aletleri-Civata,Hortum Çeşitleri
İş Güvenliği-Portatif-Benzinli Dizel Jeneratör

www.karmakmakina.com.tr

Yenimahalle Mah. 30. Sk. Eski Sanayi Sitesi No: 13 Canik / SAMSUN Tel: 0362 238 23 23

Haydi Samsunlular

Canik Belediyesi Tiyatro Okulu geleceğin tiyatrocularını yetiştirirken, Belediye Başkanı Osman Genç, Samsunlu çocuk ve gençleri yeni sezon öncesi Tiyatro Okulu'na kayıt yaptırmaya davet etti



Canik Kültür Merkezi'nde tiyatro sanatçısı Onur Şahin gözetiminde yeni sezon hazırlıkları devam eden Canik Tiyatro Okulu'nda kayıtlar sürüyor. Yeni sezon çalışmaları 20 Eylül'de başlayacak olan Canik Tiyatro Okulu'nda 25 Ekim'e kadar kayıtlar devam edecek. Karadeniz'in tek Tiyatro Okulu'na 5 yaşından itibaren her yaştan insan kayıt yaptırabilecek. Canik Belediye Başkanı Osman Genç, yeni sezon öncesinde Samsunluları Tiyatro Okulu'na kayıt yaptırmaya davet etti.

KARADENİZ'DE İLK

Tiyatronun insanı ve yaşamı yansıtan bir sanat dalı olduğuna işaret eden Başkan Genç, "Canik Belediyesi olarak bugüne kadar pek çok yatırıma imza attık. Yollar, binalar, kültür, eğitim, spor merkezleri yaptık. Ancak Karadeniz'de ilk kez belediye bünyesinde bizim kurduğumuz Tiyatro Okulu'muzu ayrı önemsiyorum. Çünkü biliyoruz ki, sanattan mahrum bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir. Bu nedenle biz hayatın her aşamasında insanlarımızı sanatla buluşturuyoruz" dedi.

Yeni sezon çalışmaları 20 Eylül'de başlayacak olan Canik Tiyatro Okulu'nda 25 Ekim'e kadar kayıtlar devam edecek. Karadeniz'in tek Tiyatro Okulu'na 5 yaşından itibaren her yaştan insan kayıt yaptırabilecek.

Tiyatro Okulu'na

KÜLTÜR-SANATTA ÖNCÜYÜZ

Şehrin fiziki gelişimin yanında sosyal ve kültürel dönüşümünü de sağladıklarını ifade eden Başkan Genç, "Yaptığımız tesislerle fiziki altyapısını oluşturduğumuz kültür-sanat yatırımlarımızı, düzenlediğimiz sanatsal faaliyetlerle besliyoruz. Bu anlamda her yıl Tiyatro Festivali düzenliyoruz. Kültür ve sanatta öncü bir belediye olarak insanlarımızın sanatla buluşmasını çok önemsiyoruz. Her gencimiz mutlaka bir spor ve bir sanat faaliyetiyle uğraşmalıdır. Çünkü tiyatro insanı geliştiren önemli bir sanat dalıdır" diye konuştu.



DEĞERLERİNİ BİLEN TİYATROCULAR

Tiyatro Okulu'nda milli ve manevi değerlerine bağlı tiyatrocular yetiştirmeyi amaçladıklarını belirten Başkan Genç, "Çocukları çağdaş, kültürlü, bilinçli, yurtsever birer kişi olarak yetiştirmek için onlara mutlaka tiyatro sevgisi verilmelidir. Tiyatro Okulu'nu açmamızdaki ana gaye budur. Tiyatro, gösteri ve vakit geçirme aracı değildir. Tiyatro, eğitici bir sanat dalıdır. Bu bakımdan Tiyatro Okulu'nu gençlerimiz için çok önemli görüyorum" diye konuştu.



HABERHAYAT KÖŞE



Meral KIVIRCI
İletişim ve Medya Uzmanı
Kadın ve Demokrasi Derneği (KADEM)Samsun Temsilcisi



Günümüzde insan ilişkilerinde çok yoğun bir şekilde kullanılan internet üzerinde çeşitli paylaşımlara izin veren sistemleri içinde barındıran çift taraflı paylaşım imkanı veren sistemlerin tamamını içinde barındıran sisteme sosyal medya denilmektedir. Sosyal medya denilince aklımıza hemen eski sistemler gelmektedir. Bu sistemlere bakacak olursak gazete, dergi, radyo ve tv gibi eski iletişim araçları aklımıza gelmektedir. Bunların insanlara tanımış olduğu tek taraflı bilgi paylaşımı ile tek taraflı içerik paylaşımı sistemi artık günümüzde internetin gelmesi ve bu eski sistemleri içine almasıyla birlikte tek taraflı paylaşımlardan çift taraflı paylaşımlara geçmiştir. Bu sayede insanlar karşılıklı olarak hem görüntü hem ses ve yazı anlamında birçok yönde içerik paylaşımına girmiş ve sosyal medyanın faydalı olmasını sağlamışlardır.

Sosyal Medyada Etkin İletişim

Sosyal medyada insanlarla doğru şekilde iletişim kurmak ve bir değer yaratmak markalar açısından oldukça önemlidir. Fakat, sosyal medyanın gücünü ve etkisini göz önünde bulundurarak bu ekosisteme dahil olan markalar insanlarla etkili iletişim kurmakta zorlanıyor. Çünkü tek başına bir mecrada var olmak başarılı ve doğru bir sosyal medya iletişimi kurmak için yeterli değil. Mecranın dilini anlamak ve bir strateji doğrultusunda iletişim kurmak sosyal medya iletişiminde önem taşıyor. Etkili bir sosyal medya için yapılması gerekenleri 5 maddede inceleyelim.

Dinle

Dijital dünyada etkili bir iletişim için markanız hakkında konuşulanları, insanların beklentilerini ve isteklerini bilmeniz gerekir. Sadece "kendi havuzunuzda" konuşulanları bilmeniz doğru bir iletişim için yeterli olmaz. Bu noktada sosyal medya monitoring size dijital evrende neyin konuşulduğunu, insanların markanız hakkında ne ve ne kadar konuştuğunu öğrenmenizi sağlar.

Sosyal medya monitoring

Markanızın, ürünününüz ya da gündem hakkında sosyal medyada konuşulanların anlık olarak izlenmesidir. Sosyal medya araçlarını (tool) kullanarak markanız hakkında konuşulanları anlık olarak izleyebilir ve anlamlı veriler oluşturabilirsiniz. Monitoring araçlarıyla sosyal medyada markanız hakkında konuşulanları eş zamanlı olarak takip edip hedef kitlenizi, rakiplerinizi, kategoriyi vs inceleyerek anlamlı bir veri oluşturabilirsiniz.

Anla

İzleme(monitoring) araçlarından elde edilen verileri anlamlandırarak anlaşılır, net bir yol haritası oluştur. Hedef kitlenin ne düşündüğünü, nasıl hareket ettiğini anla.
İnsanlar markanız hakkında ne düşünüyor, nasıl bir marka algısına sahipler, markanıza karşı hangi duygularla hareket ediyorlar… Marka kimliğin ve monitoring verilerinden elde ettiğin verileri birleştirerek bir iletişim stratejisi oluştur.



Konuş

Belirlediğin iletişim strateji doğrultusunda hedef kitlenle iletişime geç. Onlarla temas kur, konuş. Bir responding (yanıt verme) stratejisi oluştur; insanlarla konuşurken nasıl bir dil belirlemeliyim, nasıl bir tonda konuşmalıyım vb. Hedef kitlenin dilini analiz et ve onunla "aynı dilden" konuş. İnsanların duygularına dokunan, samimi bir iletişim kur.

Çöz

İnsanlar hesabınızı herhangi bir konuda bilgilenmek, eğlenmek ya da var olan bir sorununu çözmek için takip ederler. Bu yüzden tüm bu süreçlerden sonra hedef kitlenin ne istediğini, sorununun ne olduğunu anla ve sorunu çözmek için bir şeyler yap. İnsanların sizin hesabınızı takip etmesi için anlamlı bir neden oluştur. Onları bilgilendir, keşfetmelerini sağla, şaşırt…

İlişki kur

Sosyal medya sürekli gelişen, değişen dinamik bir yapı… Bu yüzden insanlarla kurduğunuz iletişimin uzun süreli olmasına özen göstermeli, onlarla kalıcı bağlar inşa etmelisiniz. Hedef kitlenizle iletişim kurun, onlara karşılarında bir robot olmadığını gösterin. Trendleri takip ederek onların ilgisini çekin. Yaptığınız işlerle hep bir adım önde olun, insanları şaşırtın. Yaratıcı olun, insanların hesabınızı takip ederken eğlenmesini sağlayın. Sonuç olarak tüm iletişiminizle sadık bir müşteri, marka elçisi yaratın. Tüketicinin markası olun.



KLİP ÇEKİMİ İÇİN İLK KEZ KAMERA KARŞINA GEÇEN SANATÇI

TAHİR FIRAT

İlk klibi için kamera karşısına geçen sanatçı Tahir Fırat, 'Falan Filan' şarkısı ve klibi hakkında açıklamalarda bulundu. Fırat, ayrıca yeni projelerinden bahsetti.

Yasir BABA



HABERHAYAT: Yeni single'nız hayırlı olsun, müzik dünyasına neden bu şarkıyla giriş yaptınız?
TAHİR FIRAT: Teşekkür ederim. Şarkımın söz ve bestesini yapan Bülent Yetiş'le uzun yıllardır dostluğumuz vardı ve bu şarkıya inandık. İlk çalışmam oldu.

HABERHAYAT: Şarkınızı klibi çok eğlenceli ve renkli olmuş, şarkının klibinin siz mi öyle olmasını istediniz?
TAHİR FIRAT: İlk klibim olduğu için stüdyo tercih ettik. Yönetmenimiz Erkan Nas'la ortak kararımız oldu. Diğer şarkımda daha farklı düşüncelerimiz var.

HABERHAYAT: Sahnelerde uzun süre sizi gördük. Sahnede olmakla stüdyoda sıfır kilometre bir şarkı söylemek arasındaki farklar nelerdi?
TAHİR FIRAT: . Sahnedeyken kendimi çok daha rahat hissediyorum. Özgürüm… Karşımda izleyicim… Sıcak bir ortam var. Ama Stüdyoda yeni bir şarkı… Bunlar çok başka heyecanlar.



HABERHAYAT: Evlisiniz, ileri de çok popüler olduğunuzda şöhretin kapıları açıldığında eşinizin size müdahale etmesinden korkar mısınız?
TAHİR FIRAT: Eşim de oyuncu. Sektöre uzak olmadığı için anlayışlı ve destek olur her zaman olduğu gibi.

HABERHAYAT: Türkiye'de düet yapmak istediğiniz bir kadın sanatçıyı söylemenizi istesek kimi söylersiniz?
TAHİR FIRAT: Ajda Pekkan.

HABERHAYAT: Son dönemlerde dinlediğiniz Türkçe pop müzikler hangileridir?
TAHİR FIRAT: Tarkan, Murat Dalkılıç, Derya Uluğ, Merve Özbey dinliyorum. Ediz'in de sahne performansını beğeniyorum.

HABERHAYAT: Bir sonraki projeniz neler, biraz bahseder misiniz?
TAHİR FIRAT: İkinci şarkım 'Hadi Git' var. Ona klip çekmeyi düşünüyorum. Daha sonra kendi beste çalışmalarımı da değerlendireceğim.

HABERHAYAT: Size karşı tepkiler nasıl?
TAHİR FIRAT: Yaptığımız işi daha çok taze ama güzel tepkiler var.

HABERHAYAT: Sosyal medya ile aranız iyi midir?
TAHİR FIRAT: Açıkçası çok aktif değildim. Ama yeni yeni aktif olmaya başladım. Müzik sektöründe aktif olmak gerekiyormuş bunu gördüm.

HABERHAYAT: Şu anki müzik piyasası ile 90ları kıyaslayacak olursanız; 90'lar da mı müzik yapmak zordur yoksa şimdi mi müzik yapmak zor sizce?
TAHİR FIRAT: Aslında her iki dönemin de vardır zorlukları bence. 90lar tabi başka idi. Şimdi, daha çok tüketmeyi seven bir toplum olduk.

HABERHAYAT: Müzik dünyasında yeni isimlere destek olunuyor mu?
TAHİR FIRAT: Açıkçası müzik dünyasındaki yeni isimler bir yerlere gelebilmek için çok fazla uğraşıyorlar. Çok çabalıyorlar. Tırmanıyorlar. "Destek olunuyor mu" diye sorarsanız bence çok destek olunmuyor. Mesela, Bizim gibi müzik dünyasına yeni girenlerin parçalarının da radyolarda kendine yer bulması gerekir. Ama bu olmuyor maalesef.





YEŞİLIRMAK DOĞAL YAŞAM PARKI İLGİ ODAĞI OLACAK

BAŞKAN DÜNDAR'DAN ÖNEMLİ AÇIKLAMALAR

Çarşamba Belediye Başkanı Hüseyin Dündar, Çarşamba'da yürüttükleri faaliyetler hakkında bilgi verdi. Dündar, Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı, kentsel dönüşüm çalışmaları ve Samsunspor'a destek verme gibi konularda yaptıkları çalışmaları anlattı.

Yasir BABA



HABERHAYAT: Çarşamba'ya çok şey katması beklenen Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı projesini anlatabilir misiniz?

HÜSEYİN DÜNDAR: Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı (DOYAP) ile bölgemiz büyük bir sosyal alana kavuştu. İçerisinde onlarca farklı tesis ve alanları barındıran çalışmaları birer birer tamamlıyoruz. Bölge halkının artık zaman geçirmek için civar illere gitmediğini kaydeden Başkan Dündar, "Çarşamba Konağı, Restoran, çay bahçesi, 15 Temmuz Şehitler Ormanı, Yeşilırmak Çiftliği, Rahvan At Yarışları Pisti ve Geleneksel Okçuluk Tesisleri, Yeşilırmak Gezi Teknesi, yeni spor, oyun ve mesire alanları ile bölgemiz büyük yatırımlara kavuştu. Yatırımlarımızın halk nazarında takdir edilmesi ve ilgi görmesi bizleri mutlu ediyor. Halkımız artık zaman geçirmek için civar illere gitmiyor.

Şehir merkezinden Beylik Merkezi Ordukööy'e kadar olan 15 km'lik güzergâhı komple yeniliyoruz. Yeşilırmak boyunca buraları araç, gezi ve bisiklet yolları ile spor alanlarına kavuşturuyoruz. Uluslararası Su Sporları Kanal Parkuru ve restorasyon çalışmaları devam eden Orduköy Camii ile Ordu Kalesi ile birlikte bu bölgemizi turizme kazandıracağız.

Yeşilırmak'ta nehir ulaşımını tekrar başladık. Biz göreve başlamadan önce Yeşilırmak'tan kopuk bir hayat yaşayan hemşehrilerimiz, bugün Yeşilırmak'ta gezi teknesi ile geziyor. Adapark-Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı arasında saat başı düzenlenen turlarla halkımız Yeşilırmak'ın keyfini yaşayacak. İlçemize hayırlı olsun.







HABERHAYAT: Çarşamba'da kentsel dönüşüm adına neler yapılıyor?

HÜSEYİN DÜNDAR: Bafracalı Mahallesi'nde başladığımız Kentsel Dönüşüm 1. etap inşaat çalışmalarımız devam ediyor. Kentsel dönüşüm çalışmalarının toplam 275 bin m² alanda olacak. Çarşamba'da 3 bölgede yapacağımız kentsel dönüşüm çalışmaları ile ilçemiz; Yeni Mahalle Konutları, Galericiler Sitesi ve Hasbahçe Konutlarına kavuşacak. Yoğun şehirleşme baskısı sebebiyle imara aykırı çarpık, afet riski altında, kar ve yağmur yağışlarında dahi altyapısı hemen bozulan, yol, sağlık, itfaiye ve ambulans gibi hizmetlerin sunumunda zorlukların yaşandığı alanları yeniliyoruz. Projeyle birlikte ilçemize yeni konutlar, otoparklar, ticari alanlar, sosyal alanlar, cami, sağlık merkezi ve eğitim alanları yapıyoruz. Kentsel dönüşüm çalışmalarında kısa sürede geldiğimiz durum Çevre Şehircilik Bakanımızca, cumartesi günü yapılan toplantıda takdir edilerek, bundan sonraki süreçte de her türlü desteğin verileceği ifade edildi.

HABERHAYAT: Çarşamba'ya farklı spor dallarını getirmek adına yaptığınız çalışmalar var mıdır? Anlatabilir misiniz?

HÜSEYİN DÜNDAR: Yeşilırmak'a kuracağımız Uluslararası Su Sporları Merkezi ve Kano Yarış Alanı projesini hayata geçiriyoruz. Çarşamba su sporları merkezi olacak. İlçemizin 6 km güneyinde iki yıldır üzerinde çalıştığımız proje tamamlandığında Bölgemiz örnek bir alana kavuşacak. İçerisinde birçok donatıyı barındıran DOYAP'a Uluslararası Su Sporları Merkezi ve Kano Yarış Alanını da kazandıracağız. Proje tamamlandığında Çarşamba'da Uluslararası başarılara imza atacak sporcular yetişecek.

HABERHAYAT: Kadınlara yönelik geliştirdiğiniz özel bir projeniz var mı?

HÜSEYİN DÜNDAR: Tarihi Çarşamba Sokağını kadın çiftçiler için yöresel çarşı haline getirdik. Burada tarım ürünleri, hayvansal ürünler, sebze, el sanatları, hediyelik eşyalar ile yöresel ürünlerin üretilebileceği ve satılabileceği mekanlar oluşturuyoruz.
Çarşambalı girişimci kadınlarımız hem üretecekler hem de ürettikleri el emeği ürünleri burada satacaklar.

Şehir merkezi ile Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı arası Nehir Gezi Parkuru hazırlıklarımız proje kapsamında devam ediyor. Yakın bir gelecekte Yeşilırmak üzerinde nehir tipi teknelerle geziler başlayacak. Ayrıca Türkiye'nin standartları en iyi tesislerinden biri olan Rahvan At Yarışları Parkuru Binicilik Tesislerini de bu bölgeye inşa ettik. İlçe turizmine katkı sağlayacak ürünlerle birlikte burada yeme içme mekânları, çiftlikler ve seralar planlıyoruz. Çarşambalı girişimci kadınlarımız ürettikleri el emeği ürünleri burada satacak.



HABERHAYAT: ***Samsun'un en büyük markalarından birisi de tabi ki de Samsunspor. Şehrimizin takımı çok zor günler geçirdi. Bir yardım kampanyası başlatıldı yıl içerisinde. Siz bu konu hakkında neler söylemek istersiniz?***

HÜSEYİN DÜNDAR: Sayın Valimizin başlattığı çalışmayı Samsunspor'un içinde bulunduğu zor duruma sadece maddi yardım kampanyası ile değil, şehrimizin en önemli markalarından olan Samsunspor'u içinde bulunduğu krizden çıkartacak önemli bir adım olarak görüyoruz. Kampanyaya 150 Bin TL'lik destekle biz de katıldık. Bundan sonra da maddi, manevi Samsunspor'umuzun faydasına olacak her türlü çalışmada destek olmaya devam edeceğiz. Bugün içinde bulunduğumuz zorlukları ve alınan kötü sonuçları geçici bir durum olarak ele almalıyız. Tüm hemşerilerimiz ve işadamlarımızı da Samsunspor'un yeniden parlak günlerine dönmesi için desteğe çağırıyoruz.





HABERHAYAT: Yine Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı içerisinde bir ata binicilik tesisi yapımı çalışmanız var. Son durumu nedir?

HÜSEYİN DÜNDAR: Yeşilırmak Doğal Yaşam Parkı'nda yer alan tesislerimizi birer birer hizmete açıyoruz. Değerlerine bağlı bir belediye olarak, sosyal, kültürel ve sportif anlamda geleneklerimize, örf ve adetlerimize uygun alanlarda yatırımlarımızı sürdürüyoruz. Ata sporumuz biniciliği yeni nesillere öğretmek ve bu geleneği devam ettirmek istiyoruz. Binicilik sporu, hemen her yaşta insanın yapabileceği bir spordur. Binicilik tesislerimizden ilerleyen dönemlerde fiziksel, zihinsel veya duyusal sorunu olan kardeşlerimiz, dezavantajlı gruplarımız da faydalanacaklar. Bir anlamda toplumun tüm kesimlerine sosyal hizmet verecek olan bir tesisi ilçemize kazandırdık.









HABERHAYAT: Bu yıl 15 Temmuz'da Çarşamba'da özel olarak bir at yarışı gerçekleştirildi. Bu yarışlar hakkında neler söylemek istersiniz?

HÜSEYİN DÜNDAR: 15 Temmuz'da Türkiye'nin birçok vilayetinden etkinlik için başvuru olmasına rağmen, yarışları Çarşamba'ya veren federasyonumuza teşekkür ediyorum. Bu topraklar ecdattan aldığımız kültürü geleceğe taşıyacağımız önemli topraklar. Ata sporumuz olan rahvan kültürünü inşallah gelecek kuşaklara aktaracağız. Ülkemizin değişik bölgelerinden ilçemize gelerek bugün yarışlara katılan rahvan sporcularına teşekkür ediyorum. On binlerce hemşehrimizin katılımıyla çok güzel bir etkinlik gerçekleştirdik.



HABERHAYAT: Hüseyin Bey, son olarak Yeni Şehir Köprüsü yapımını soralım. Yeni köprü yapımı nasıl gidiyor?

HÜSEYİN DÜNDAR: Betonarme imalatını tamamladığımız Yeni Şehir Köprüsü'nde çelik montaj çalışmalarına başlıyoruz. Karayolu Köprüsü ile Tarihi Köprü arasında Çarşambamızın doğu ve batı yakalarını birleştirecek olan köprü, yeni bir gerdanlık olacak. Belediyemizin öz kaynaklarıyla yapımına başladığımız köprü, 164 metre uzunluğunda 16 metre genişliğinde inşa ediliyor. 34'er metre yüksekliğinde iki kulesi bulunan köprü, kavşak, araç ve yaya yollarıyla şehir merkezinin trafiğini rahatlatacak. Aynı zamanda yeni şehir girişinin devamı olarak yapılıyor. Çelik taşıyıcılarla imalatını sürdürdüğümüz köprü inşaatı için Türkiye'nin en büyük 2. vinci ilçemize geldi. 30 TIR'la Çarşamba'ya getirilen vinç, Yeşilırmak'a kuruldu. Zemine 850 ton basınç uygulayan vinç, 140 metreye kadar yükseltilebiliyor. Köprü yapımında (Ana taşıyıcı ve tali taşıyıcıların tamamında) ST 52 sınıfında özel çelik kullanılıyor. 165 metre uzunluğunda 15 metre genişliğindeki köprü, 40'ar metre yüksekliğindeki kuleleri ve modern görünümüyle dikkat çekiyor. Köprü ile Çarşambamız tarihi bir hizmete kavuşuyor, hayırlı olsun.





TEST

Dergiler

Haftalık popüler bir dergi alarak eve geldiniz. Derginin içindekileri hangi sıraya göre okursunuz?

- **Birinci sayfadan sonuncu sayfaya kadar düzenli bir şekilde okursunuz.**
- **Hemen sizi ilgilendireceğini bildiğiniz konulara geçer ve sadece onları okursunuz.**
- **Sayfaları rastgele çevirir ve ilginizi çeken şeyleri okursunuz.**
- **Derginin formatı değişmediği için konuları her zaman bu dergiyi okurken okuduğunuz sırada okursunuz.**



Yanıt:

Dergi, insan deneyimlerinin toplandığı bir antoloji gibidir ve sizin o dergiyi okuma tarzınız seçimlerin çeşitliliği karşısında nasıl davrandığınızı gösterir. Özellikle okuma zamanınızı nasıl değerlendirdiğiniz kaynaklarınızı, paranızı nasıl kullandığınızı betimler.

Parasının her kuruşunun nerede olduğunu ve nereye harcandığını bilen birisiniz. Kişisel bütçenizle sürekli meşgul olduğunuzdan değil, sadece her şeyin nerede durduğunu bildiğiniz zaman kendinizi daha rahat hissediyorsunuz. Bir şey kaybetmekten nefret ettiğiniz için tüm hesaplarınızı düzenli tutuyor, borcunuzu ve alacağınızı biliyorsunuz.

Para cebinizde durunca sanki size batıyor. Eğer paranız varsa canınız ne isterse aklınıza ne gelirse onun için harcıyorsunuz. Son kuruşunuzu harcarken de gelecek ay belki de bir hesap açarak para biriktirmeye başlamayı düşünüyorsunuz. Eğer biraz para biriktirebildiyseniz de bunu en yakın bankamatikten çekmeniz beklenmedik bir şey değil.

Siz kendinizi tutumlu olarak tanımlıyorsunuz. Bazıları buna cimri diyebilir. Aslında siz paranızı boş şeylere harcamıyorsunuz ya da kaynaklarınızı ziyan etmiyorsunuz, kara günler için saklamayı tercih ediyorsunuz. Aniden bir şey almak ya da kredi kartlarınızı borca sokmak gibi huylarınız yok ama kesenin ağzını biraz açmayı denemeniz iyi olabilir.

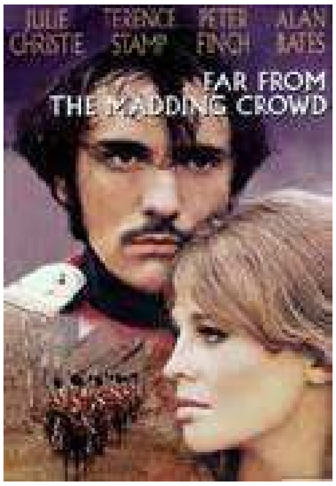
Hayatınızdaki olası değişikliklere karşın siz harcama alışkanlıklarınızı asla değiştirmiyorsunuz. Eğer büyük ikramiyeyi kazansanız, indirim dükkanlarından alışveriş alışkanlığından vazgeçmeniz zor olacağı gibi tam tersine eğer parasızlık çekiyorsanız da hala marka giysiler almakta direniyor olabilirsiniz. Siz para kaprisleri ile uğraşacak yapıda biri değilsiniz, en iyisi bu işlerden anlayan birisinden destek alın.



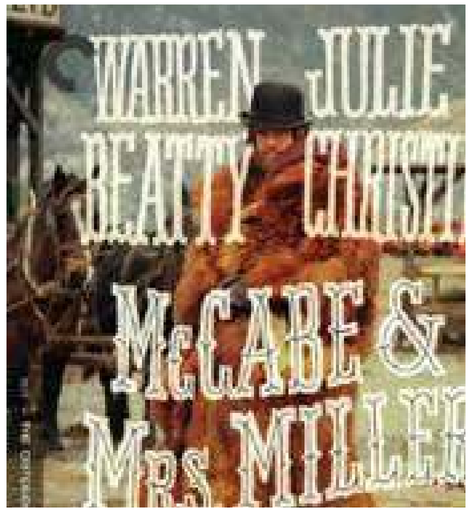
ŞAKİR DEMİRCİ

SİNEMANIN UNUTULMAYAN PORTRELERİ
JULİDE CHRISTIE





















Bir Ekran Efsanesi
Dokdor Jivago filminin unutulmaz hemşiresi
Tüm dünyada milyonların seyrettiği oscarlı oyuncu
Şiirsel güzelliğe sahip bir sanatçı
Hayvan Hakları savunucusu
Warren Beatty Sanatçı'yı dünyanın en güzel gözlü kadını olarak anlatmaktadır.

1941 yılında o dönemde İngiliz İmparatorluğuna bağlı hindistan da doğdu.
Okul çağına gelince ingiltereye gönderildi.
Londrada müzik ve drama dersleri aldı.
1957 yılında sinemaya geçti.

Boris Pastemak'ın Ölümsüz eseri Dr. Jivago
1965 yılında sinemaya aktarıldı
Bu filmde lara antipova karakterini canlandırdı.
Bu film Ömer Şerif ve julie Christie
Tüm dünyada zirvede taşıdı.
Film dünya sinemalarında haftalarca oynadı.
20.yüzyılın 7 filminden birisi kabul edildi.
Diğer önemli filmleri
Darling fahrenayt 451 Truva Geçmişin sırları


habergazetesi.com.tr artık cebinizde!
HEMEN
İNDİR
Haber
VALİLİKTE SAMSUNSPOR ZİRVESİ
DOLAR
EURO
ALTIN
BİST
BİR BU
EKSİKTİ
Samsun ve ülke gündeminden son dakika gelişmeler ve anlık haberler tek tuşla Haber Gazetesi
2018 yeni uygulamamızda!
Hemen telefonunuza indirin!
Google play
Download on the
App Store
Haber
haberdinle 103.5
HMG HABER MEDYA GRUBU
www.habergazetesi.com.tr | İletişim : 0362 431 30 00

Pratik Tarifler

Eylül Ayında Sofranızı Bahar Tazeliğiyle Donatmanızı Sağlayacak 5 Şahane Tarif

Mevsim meyvelerini, sebzelerini, balıklarını kaçırmayın.
Buyurunuz, hasta olmadan, şifayı kapmadan, sonbahara ağız dolusu "hoş geldin" demek için ihtiyacınız olan tarifler karşınızda...

Selin ÇETİN

Alabaş Çorbası

Malzemeler:

- 2 adet beyaz alabaş
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 10 gram taze zencefil
- 1,5 yemek kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 1 su bardağı süt
- 6 su bardağı su
- 1 çay kaşığı toz karabiber
- 1/2 çay kaşığı tuz

Yapılışı:

Alabaşı soyup küp şeklinde doğrayın. Kuru soğan ve sarımsakları doğrayın. Taze kök zencefili rendeleyin. Tencereye zeytinyağı, kuru soğan, sarımsak, zencefil ve zerdeçalı koyun ve 1-2 dakika soteleyin. Tencereye unu ilave edin ve karıştırın. Doğranmış alabaş parçalarını tencereye alın ve 1-2 dakika daha soteleyin. Süt ve suyu ekleyip çorbayı kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra 10 dakika daha ocakta tutun. Karabiber, tuz ve toz zencefili ekledikten sonra hazırladığınız çorbayı blenderdan geçirerek sıcak olarak servis yapın.



Zeytinyağlı Pırasa



Yapılışı:

Pırasaları verev şeklinde doğrayın. Havuçları da pırasalarla uyumlu olacak şekilde kesin. Tencereye sırasıyla; doğranmış pırasa ve havuçları yerleştirin. Duruladıktan sonra suyunu süzdürdüğünüz pirinçleri üzerlerine serpiştirin. Tuz ve toz şekeri ekledikten sonra taze sıkılmış limon ve portakal suyunu tencereye aktarın. Suyu ekleyin. Üzerine zeytinyağı gezdirdiğiniz pırasayı, kapağı kapalı tencerede, kısık ateşte 30-35 dakika kadar pişirin.

Malzemeler:

- 6 adet orta boy pırasa
- 2 adet orta boy havuç
- 2 yemek kaşığı pirinç
- 1 adet limon suyu
- 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
- 1/2 su bardağı su
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz



Mezgit



Malzemeler:

- ·3 dilim fileto mezgit balığı
- ·3 yemek kaşığı tereyağı
- · 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- · 1 adet taze sıkılmış limon suyu
- · 1 adet rendelenmiş limon kabuğu
- · 1 çay kaşığı tuz
- · 1 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
- · 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen

Yapılışı:

Fileto mezgit parçalarını tuz ve taze çekilmiş tane karabiberin yarısıyla çeşnilendirin. Tereyağının yarısını zeytinyağı ilavesiyle birlikte tavada kızdırın. Mezgit dilimlerini arkalı önlü hafif bir renk alana kadar kızartın. Tereyağının kalanı, taze sıkılmış limon suyu, tuz, taze çekilmiş tane karabiber ve kuru fesleğeni kızartma tavasına alın. Rendelenmiş limon kabuklarını kattığınız sos karışımını 2 dakika pişirin. Pişirdiğiniz balıkları yeniden kızartma tavasına alıp, sosla parlaklık ve lezzet kazanmalarını sağlayın.

Brokolili Kiş



Malzemeler:

Kiş Hamuru

- · 2 su bardağı un
- · 180 gram tereyağı
- · 1 adet yumurta
- · 1,5 tatlı kaşığı tuz

Kiş Dolgusu İçin:

- · 1 paket krema
- · 1 tatlı kaşığı labne peyniri
- · 2 adet yumurta
- · 2 yemek kaşığı süt
- · 1/2 su bardağı lor peyniri
- · 1 tatlı kaşığı tuz
- · 1 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber
- · 1 adet küçük boy brokoli

Yapılışı:

Kiş Hamurunun Hazırlanışı:

Unun üzerine tereyağını ilave edin. Diğer malzemeleri ekleyin ve katlayarak yoğurun. Hamuru streç filme sarın ve buzdolabında 30 dk dinlendirin. Fırını 165 dereceye ayarlayın. Kiş hamurunuzu hafif unlayarak, iki yağlı kağıt arasında inceltin. Kek kalıbınızı yağlayıp ve unlayıp hamuru kalıba yerleştirin. Çatalla tabana delikler açın ve üzerine yağlı kağıt yerleştirin. 10 dakika ilk pişirmeyi yapın ve fırından çıkartın.

İç harcın hazırlığı:

Brokolileri tuzlu suda haşlayın ve suyunu iyice süzün. Bir kabın içine, krema, süt, labne peyniri, yumurtayı ekleyin. Çırpma teliyle çırpın. Haşlanmış ve soğumuş brokolileri ilave edin. Tuz ve karabiberle baharatlandırıp lor peynirini karıştırın. İlk pişirmesini yaptığınız kiş hamurunun içine harcı dökün ve 15 dakika daha fırınlayın. İç harç kendini çekene kadar soğutun ve servis edin.

Ispanaklı Lazanya



Malzemeler:

- · Beşamel Sos İçin:
- · 2 yemek kaşığı un
- · 2 yemek kaşığı tereyağı
- · 1,5 su bardağı süt
- · 2 tutam tuz
- · 1 tutam karabiber
- · 1 tutam muskat cevizi rendesi

Lazanya İçin:

- · 12 adet lazanya yaprağı
- · 100 gram kaşar peyniri
- · 1 bağ ıspanak
- · 1 tatlı kaşığı tereyağı
- · 1 tutam tuz, pul biber

Yapılışı:

Beşamel Sosun Hazırlanışı:

Tereyağını eritin ve unu kokusu çıkıncaya kadar kavurun. İçine yavaş yavaş sütü ilave edin ve sütü eklerken sosunuzu çırpın. Kıvam alınca tuz ve karabiberi de ilave edin ve ocaktan alın.

Lazanyanın Hazırlanışı:

Fırını 165 dereceye ayarlayın. Tereyağını eritin ve ıspanakları hafif soteleyin, sotelenen ıspanaklara tuz ve pul biber ilave ederek lezzetlendirin. 5 su bardağı suyu derin bir tencerede kaynatın. Kaynayan suya 1 yemek kaşığı tuz ilave edin ve lazanya yapraklarını hafif haşlayın. Haşlanan lazanya yapraklarını ısıya dayanıklı cam bir kaba her katında 2 adet lazanya yaprağı olacak şekilde yerleştirin. İlk katına ıspanak soteyi yerleştirin. Tekrar lazanya yapraklarını ekleyin ve bu işlemi tekrarlayın. Beşamel sosu en son kata yayın ve rendelenmiş kaşarı ilave edin. Fırında 20-25 dakika kaşarlar eriyinceye kadar pişirin.



HABERHAYAT KÖŞE

Sefa Aralan



ANI-NOSTALJİ

BAYRAM GELMİŞ NEYİME...

İnsanlar zaman zaman duygularına hakim olamazla ve bu bazen o kadar ileri gider ki, bakmışsınız gözlerinizden akan yaşların yanaklarınızdan aşağı süzüldüğünün farkına bile varmazsınız.

Bayramın ikinci günüydü, yaşımız icabı evde oturmuş elimizi öpmeye gelecekleri beklerken açıyorum TV'yi başlıyorum o bizleri ağlatmaya kadar götüren şarkıları, türküleri dinlemeye.
Nasıl duygulanmazsınız bunları dinlerken, bakın ne diyordu şarkılarda:
"Ömrümüzün son baharı son demidir bu" "Ölürsem yazıktır sana kanmadan" "Unutulmuş birer birer eski dostlar eski dostlar"
İşte o eski dostlardan birini daha bayramın ilk günü toprağa vermiştik, kalan bazı eski dostlarla birlikte İstanbul'dan gelen oğlunu havaalanından almak için bindiği arabasında geçirdiği kalp krizi sonucu yitirmiştik. Bayram sevinci birden büyük acılara dönüşmüştü ailesi ve sevenleri için.
Bunun gibi nice canlar yok olup gitmişti trafik kazalarında. Ya amansız hastalıkların pençesinde yaşam mücadelesi verenler ve onların başında bekleyen yakınlarının hastane köşelerindeki bekleyişlerini düşündükçe bayramın neşesi birden hüzne dönüşüyordu bazıları için.
Bunları yazarken bir de başlamaz mı TV'deki sanatçı "Kırmızı gülün ali var" diye rahmetli babamın en sevdiği Rumeli şarkılarından birine.
Bu şarkıyla birlikte o eski bayram günleri canlanıyor birden gözlerimin önünde.
Bayram sabahları namazı kıldıktan sonra kendi evime uğramadan elimdeki seccade ile annemin, babamın elini öpmeye gittiğim o güzel günleri hatırlıyorum. Annemin hazırladığı kahvaltıyı yaptıktan sonra giderdim kendi ailemle bayramlaşmaya.
Bayramın ilk günü akşamı ise geleneklerimizden olan, kardeşler, çocuklar, torunlar ve çok yakın aile yakınlarımızla birlikte büyük bir masanın etrafında toplanarak neş'e içinde yenen o güzel yemekler geldi birden aklıma. Masanın başında oturan babam ve annem bunun gururunu yaşadıklarını her halleriyle belli ederlerdi.
Artık o günler yok bizler için. Ailenin pek çoğu terk etmişler bu dünyayı. O küçük torunlar büyümüş baba olmuşlardı, bizler de dede ve babaanne, anneanne. Geleneğimiz aynen devam ediyor ama roller değişmişti. Masanın başına oturma sırası bizlere gelmişti artık. Bundan böyle o gururu bizler yaşıyorduk çocuklarımızla torunlarımızla birlikte.
Yine TV'de Emel Taşçıoğlu sanki bizler için söylüyordu. "Gel desem de gelemezsin Cemalini göster bari, bayramdan bayrama" dese de; gelmiyordu gidenler bayramda bile.
Ve devam ediyordu şarkıya, "Mezarıma gelip bir Fatiha oku bari bayramdan bayrama"
İşte bizde bundan sonra büyüklerimizle bayramlaşmayı sanatçının şarkıda söylediği gibi mezarlıklarda bir Fatiha okuyarak gerçekleştiriyorduk, o eski günlerin masa başındaki onur konuklarıyla.
İşte çocuklar ve gençler için neşe içinde geçen bu güzel bayramlar, bizler için hüzün dolu bayramlara dönüşüyordu bunları düşündükçe.

Esenlikler dileğiyle.

Sokak Röportajı

SAMSUNDA TAM ZAMANLI EĞİTİME GEÇİLİYOR NELER DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

Samsunlulardan Tam zamanlı Eğitim yorumları...



Tam zamanlı eğitime geçildiği söyleniyor ama benim çocuğumun okulu henüz tam zamanlı eğitime geçmedi. Çocuğum okula başlarken istek vardı bunun sebebi ise arkadaşlarını ve öğretmenlerini özlemesiydi. Son olarak benim çocuğumun okulu tam zamanlı eğitime geçmedi ama geçmesini istiyorum. Çünkü bu sene sabahçı olacak. Sabahçılık uygun bir durum değil öğrenci için çok erken başlıyor. Onun dışında gayet iyi memnunuz.



Tam zamanlı eğitimde sabah 8 – 3 arası bir eğitim olacak ve çocuk bütün gün burada. Velinin işi aksamayacak. Çoğu veli memur olduğu için 8-5 arası çocuğum nerde ne yapıyor hesabı olamayacak. Çünkü sabah götür öğlen al hesabı oluyor ama bununla birlikte bu sıkıntılarda gitmiş olacak.Öğrencileri ve öğretmenleri özledik.



Samsunda tam zamanlı eğitimi olumlu olarak görüyorum. Herkesin standart saatlerde başlayıp bitirmesi daha mantıklı. Okumak çok önemli çünkü. Son olarak 'Okullar hayattır okuyalım hayat kurtaralım'.

SAMSUN
Röportaj: Tuğçe Semiz
Fotoğraf: Didem Erdemir

Tüm okulların tam zamanlı eğitime geçeceğini biliyorum bu elbette güzel bir şey. Bunun artısı gece gündüz olayında özellikle öğrenciler kış aylarında cok geç çıkıyorlar. Çocuğum benimle aynı okulda okuyacak. Kolay olacak benim adıma. Tatilimiz güzel geçti ve kızımla ben okumayı ve ders çalışmayı bırakmadık.





Tam zamanlı eğitimi samsun açısından değerlendirdiğimde şuan sözde kaldığını düşünüyorum. Henüz bütün okulların buna hazır olmadığını ama geçirilse fonksiyonel anlamda eğitime büyük katkısı olacağı belli. Tam gün de beslenme eğitimine ağırlık verilmesi de gerekli. Beslenme konusunda okullarda çocukların gerçek anlamda beslenebilecekleri yemek salonları hijyen alanlarının oluşturulması lazım. Samsun bu konuda hazır değil. Birkaç kolej hariç hangi okul var.

Tam zamanlı eğitimi ben kesinlikle onaylayanlardanım. Yıllar öncesinde biz öğrenciyken de bunlar vardı. Öğrencilerin birbirine karışmamasını doğru buluyorum. Eziliyor çünkü çocuklar mesela ilkokulların öğleden önce ortaokulların öğleden sonraydı o zamanlar daha güzeldi daha uyumlulardı. Öğretmen içinde zor olmuyordu. O gruba hitap etmesi gerektiğini biliyordu. Yanlış olmaz bizde 8-5 çalışsak sıkıntı olmaz. Çalışılabilir ben anormal bulmuyorum.





Benimde 8.sınıfa TEOG'a girecek oğlum var. Gecen sene matematik sorularına baktık ve çok zordu bunun için yaz tatilinde biraz eğlendik ve matematik dersine başladık konuları bitirmeye çalıştık.Tam zamanlı eğitimi onaylıyorum sabah 9 da başlayıp 3 de bitmesi güzel. Çocuklar açısından iyi ve güzel.Bu durumun en önemli artısı gece gündüz olayında bana göre. Çünkü öğrenciler kış aylarında cok geç çıkıyorlar. Bu durumu özellikle bizim gibi memur olan aileler için avantaj olarak görüyorum.







SU KARAKUŞ
BURCUNUZU YORUMLUYOR

www.sukarakus.com
astroakademi.com@gmail.com

www.sukarakus.com
astroakademi.com@gmail.com



Yeniden hareket kazanma ayı Eylül

6 Eylül'de Satürn doğru yoluna dönerek çalışkanlık, disiplin ve güvenilir olma arzusu yaratacak.

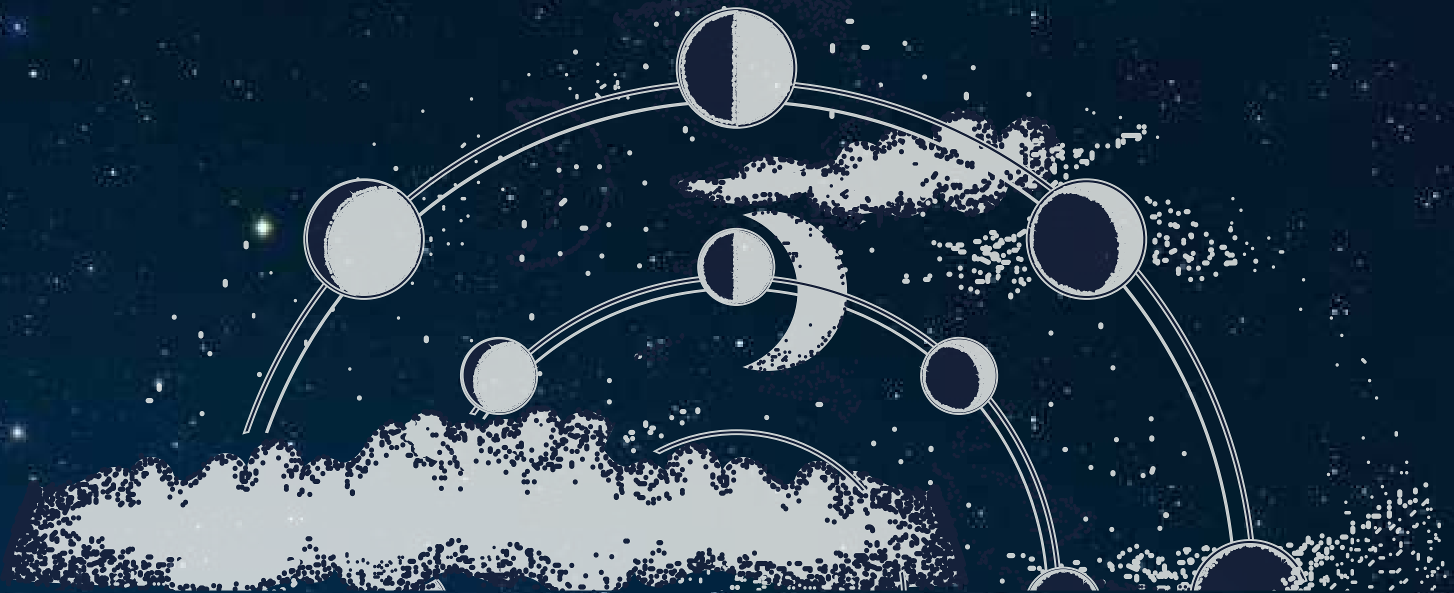
9 Eylülde Venüs Akrep burcuna yerleşerek tutkuyla sevmeyi ve hipnoz edecek güçte etkileyiciliği öne çıkaracak.

9 Eylülde Başak burcunda gerçekleşen yeniay iş ve sağlık alanlarında yenilik yapmaya olanak verecek.

11 Eylülde Mars yeniden Mayıs ayındaki konumuna dönecek yani Kova burcuna giriş yapacak ve evrensel değerleri için doğru bir yöntemle mücadele etmeyi sağlayacak.

12 Eylül de Jüpiter-Plüton sekstil açısı her burç için farklı bir alanda hediyesini sunacak.

25 Eylül de Koç burcunun 1. Derecesinde dolunay sert bir şekilde gerçekleşiyor. Doğal afetler ve liderlerin ölümüne tanıklık etmek dolunayın sonuçları.





KOÇ
(21 Mart-19 Nisan)

Ayın ilk yarısında tatil havasından çıkıp kariyerinize odaklanacak, iş ve sağlığınız hakkında daha detaycı düşünmeye başlayacaksınız. Yeniay işle ilgili olasılıkları karşınıza çıkarırken iyi değerlendirmek için sizde çaba harcayacaksınız. Ayın ikinci yarısında öfkenin dozu ve harcamalarınız artıyor. Fiziksel görünüşünüzü değiştirebilir, sert ayrılıklar yaşayabilirsiniz.



BOĞA
(20 Nisan-20 Mayıs)

Ayın büyük bölümünde aşk hayatınız hareketleniyor. Seyahat olasılığınız artarken, eğitim alanınız hakkındaki gelişmelerde sevindirici olacak. Yine de Uranüs burcunuzda gerilediği için işler kolay ilerlemeyecek. Ay ortasında yeni bir aşka merhaba diyebilir, ay sonunda yaşlı bir yakınınızın sağlık sorunlarıyla ilgilenmek zorunda kalabilirsiniz.



İKİZLER
(21 Mayıs-21 Haziran)

Kredi, ödemeler ve başkalarının kaynakları konusunda öz disiplini yeniden kazanacaksınız. Ayın ilk yarısı romantik ilişkiler açısından oldukça uygun. Ve ev yaşamınızda yenilikler yapılacak, Taşınmak veya yeni dekoratif eşyalar almak isteyeceksiniz. Ayın ikinci yarısı biraz daha rahat ve keyifli geçerken, arkadaşlarınızdan biriyle aranızda uçurum oluşabilir, yolunuzu ayırabilirsiniz.



YENGEÇ
(22 Haziran-22 Temmuz)

Ayın ilk yarısında kendinizi tanıtmak için detaylı bir araştırma yapma arzusu duyabilirsiniz. Partnerinizin veya yakınlarınızın baskısını yeniden üstünüzde hissedecek fakat iyimserliğinizi kaybetmeyeceksiniz. Ayın ikinci yarısı romantizm açısından mükemmel ancak kariyerinizle ilgili karar alma zorunluluğu kafa karışıklığı yaratacak. Haksızlığa uğradığınızı düşünerek ortamdan uzaklaşmak isteyebilirsiniz.



SU KARAKUŞ
BURCUNUZU YORUMLUYOR

www.sukarakus.com
astroakademi.com@gmail.com



ASLAN
(23 temmuz-22 ağustos)

Mali konuların ve çevre geliştirmenin öne çıkacağı bir ay yaşanabilir. Ayın ilk yarısından itibaren iş disiplininizi yeniden kazanacak tatil havasında yaşamaktan vazgeçeceksiniz. Yeni gelirler kazanma olasılığınızda bu döneme rast gelecek. Ayın ikinci yarısında ev ve aileyle ilgili sorunlara çözüm bulmakla ilgilenebilirsiniz. Yolculuklarda dikkatli olmalısınız. Ay sonuna doğru kazaya açıksınız.



BAŞAK
(23 ağustos-22 eylül)

Ayın ilk haftasından itibaren yaratıcılıkla disiplini birleştirmeyi başaracak, yaşam biçiminizi ve kişisel stilinizi bir kez daha yenileyeceksiniz. Ayın ikinci yarısında mali konular önem kazanacak ve gelir gider dengenizi oturtmaya çalışacaksınız. Bir borcun tamamlanması veya nihayet bir ek gelir elde edilmesi ayın ikinci yarısında oldukça zorlayacak ama başarıya ulaşacaksınız.



TERAZİ
(23 eylül - 22 ekim)

Eylül'ün ilk yarısında içe dönmek, kendinize özeleştiri yapmak ve değişmeye başlamak en iyi seçim olacak. Evinizle ilgili bekleyen işleri tamamlamaya başlayacak, yeniden düzen oluşturacaksınız. Ayın ikinci yarısında evlilik ve ortaklık ilişkinizi gözden geçirip hızlı kararlar alabilirsiniz. 22'sinden sonra canlanacak, harekete geçecek ve enerjinizi doğru kullanacaksınız.



AKREP
(23 ekim-21 kasım)

Güzellik, estetik, neşe, iyimserlik Eylül ayının konuları. Ayın ilk yarısında yakın çevrenizden insanların sorumluluğunu almaya başlayabilirsiniz. Ay ortasında yeni arkadaşlar ve ekip çalışmaları hayatınıza renk katacak. Güçlü insanların desteğini almak rahatlatıcı olacak. Ay sonuna doğru iş alanınızda bir sonlanma ve kayıp yaşanabilir. Akışta olmak üzüntüleri azaltacak.





YAY
(22 kasım-21 aralık)

İyimserliğinizin yükseldiği, mali konularda daha düzenli davranabildiğiniz bir ay yaşayacaksınız. Ayın ilk yarısında kariyerinizle ilgili yeni bir teklif alabilirsiniz. Değerlendirin. Ay ortasında yöneticiniz Jüpiter'in mutlu açısı ile mali konularda güven ve istikrar sağlayabileceksiniz. Ay sonuna doğru gerçekleşen dolunay aşk yaşamınızda yorgunluk yaratabilir.



OĞLAK
(22 aralık-19 ocak)

Ayın ilk yarısında enerjik ve hevesli olacak, yeniden disiplin kazanacak ve yeniayla birlikte yeni bir aşka yelken açacak veya yeni projelere imza atacaksınız. Evliyseniz bir bebek sahibi olmak içinde uygun bir zamandasınız. Ay ortasında gücünüzden herkes yararlanacak ve yaptığınız iyilikler size geri dönecek. Ayın ikinci yarısında ev yaşamınızda fırtınalar oluşabilir ve yaşadığınız evi değiştirmek durumunda kalabilirsiniz.



KOVA
(20 ocak-18 şubat)

Zor zamanları geride bırakıyorsunuz ama hala ortalık sütliman değil. Yine de yeni kredilere ihtiyacınız varsa ayın ilk yarısında ele geçirmeniz olası. Kariyerinizle ilgili mutlu gelişmeler de ay ortasında gerçekleşecek. Ayın ikinci yarısında yakın çevreniz, reklamlarınız ve kardeşlerle ilişkileriniz risk altında. Sertleşmeden çözüme gitmelisiniz. Uzlaşmacı tavırlar kazandırabilir.



BALIK
(19 şubat-20 mart)

Biraz seyahat, biraz içe dönüş biraz da hala dünyasında yol almak için ideal aydasınız. Ayın ilk yarısında evlenebilir veya bir ortaklık kurabilirsiniz. Ve güçlü dostlarınızın bu seyahatlere eşlik edip öğretici davranması sizi ekstra mutlu edecek. Ancak ayın ikinci yarısı bir miktar risk içeriyor. Mali konularda kayıplara uğramanız olası. Arkadaşlarla alışveriş yapmamakta fayda var.

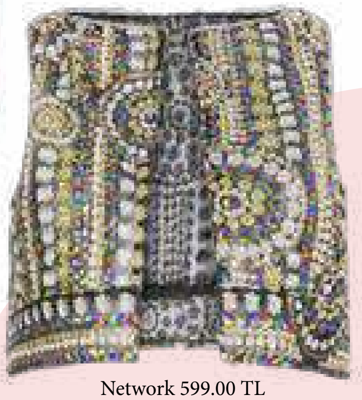
PASTEL TONLAR, **ROMANTİK** SİLÜETLER



Forever New 199.90 TL



Forever New 49.90 TL



Network 599.00 TL



adL Lookbook

Vazgeçilmez kumaşların ve detayların buluştuğu en şık tavrı.



Marella 1289.00 TL



Koton 69.99 TL



LC waikiki Lookbook



Beste Gürel Lookbook



JoinUs Lookbook



Forever Now 269.90 TL



Mudo 149.90 TL



adL 129.90 TL

Her renk, feminen ve romantik stili yansıtıyor.



Network 799.00 TL



JoinUs Lookbook



Mudo 129.90 TL



JoinUs Lookbook



Maxmara 1555.00 TL



adL 129.90 TL



Mudo 129.90 TL











Mudo 139.00 TL

DOĞANIN AHENGİNİ TAŞIYAN YALIN TONLAR



Divarese Lookbook



Mudo 59.95 TL



Kiğılı Lookbook



Kiğılı Lookbook



Kiğılı Lookbook

Kiğılı Lookbook





Vepa'62 855.00 TL



Mudo 49.99 TL



Mudo 129.90 TL



Mudo 109.00 TL



Network 269.00 TL



Mudo 139.90 TL





Bu sezon birbirinden şık desenli gömlekler ve tişörtler dikkat çekiyor. Bu parçalarda renklerin ve desenlerin daha canlı ve uzun ömürlü olmasını sağlayan dijital baskı teknolojisi kullanılıyor. Gömleklerdeki modern desenlerde genellikle gri, beyaz ve mavi tonları göze çarpıyor.



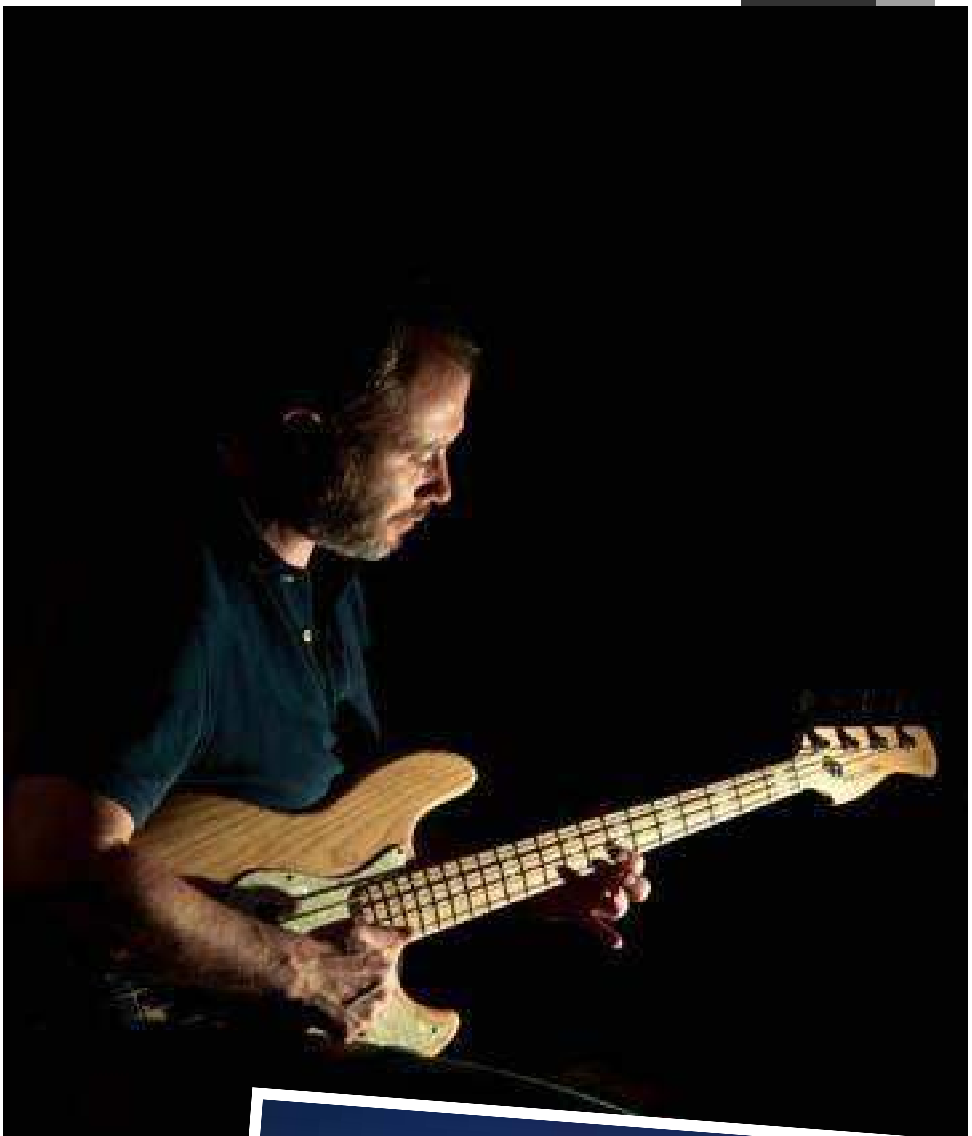
Mustafa Tekin

Fotoğraf serüvenim Türk çiçek kültürü üzerine okuduğum bir kitabın sayfalarında anlatılan çiçekleri göremeyip onları çekmek için aldığım Zenit marka filmli bir fotoğraf makinesiyle başladı. Gezmeyi ve doğayı çok sevmem bu hobimi büyüttü. Fotoğraf benim için gördüğüm güzel yerleri ve anları saklamanın en pratik yolu. Bazen bir gülüş bazen efsunlu bir an. Bu güzellikleri başkalarıyla paylaşmak ve alınan güzel tepkiler ayrı bir keyif.





fotograf köşesi
Mustafa Tekin











fotograf köşesi

Mustafa Tekin









fotograf köşesi
Mustafa Tekin



EGE NORA KABLO, SAMSUN'DA



BORSAN KABLO VE HABER MEDYA'YI ZİYARET ETTİLER

2 günlük tur kapsamında Samsun ve Ordu'yu gezen Ege Nora çalışanları, Samsun'da Borsan Kablo, Yılka, Borled, Borsan Cavi ve Haber Medya Grubu'nu ziyaret etti.

Borsan Kablo'nun Ege ve Akdeniz Bölgeleri distribütörlüğünü yapan Ege Nora Kablo Elk. Mlz. A.Ş.'nin çalışanları ve alt bayiliklerine Samsun-Ordu Turu düzenledi. Tur, Samsun'da Borsan Kablo fabrikasının ziyareti ile başladı. Ege Nora grubu, Borsan Kablo'da fabrikanın işleyişiyle ilgili bir sunum yapıldı. Grup, Borsan Kablo'nun ardından Yılka, Borled ve Borsan Cavi fabrikalarını ziyaret etti.









Ege Nora grubu, fabrika ziyaretlerinin ardından Haber Medya Grubu'nu ziyaret etti. Grup, HaberHayat Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Kübra Şenocak ve Haber Radyo Genel Yayın Yönetmeni Cumhur Kocaoğlu tarafından karşılandı.

HAYRAN KALDILAR

Haber Medya Grubu bünyesinde bulunan Haber Gazetesi, Haberaks Televizyonu, Haber Radyo ve HaberHayat Dergisi'nin çalışma ortamını gezen Ege Nora Grubu, Haber Medya'nın gündelik işleyişi hakkında bilgi aldı.

Ziyaret esnasında Haberaks TV stüdyolarına hayran kalan grup, bol bol fotoğraf çekildi.

SAMSUN VE ORDU'YU GEZDİLER

Grup, turun Samsun'u kapsayan bölümünde Amazon Adası, Amisos Tepesi, Atatürk Anıtı, Gazi Müzesi, Bandırma Vapuru ve Milli Mücadele Açık Hava Müzesi gibi Samsun'un tarihi ve turistik mekanlarını gezdi. Samsun'un ardından Ordu'ya geçen Ege Nora grubu, burada ise Yason Kilisesi'ni, Ordu şehir merkezini ve Boztepe'yi gezerek turu tamamladı.



Atasam Sağlık Grubu 12 YAŞINDA



"Sağlığının değerini bilenlere" sloganıyla yola çıkan Atasam Sağlık Grubu, kuruluşunun 12.yılını düzenlediği muhteşem bir gece ile kutladı.

Samsunlu doktorlar tarafından kurulan, Samsun'un ilk sağlık kuruluşlarından biri olan Atasam Sağlık Grubu, 12 yılı geride bırakmanın haklı gururu ve sevincini yaşıyor. Yeni yaşını düzenlenen bir gece ile kutlayan grup çalışanları doyasıya eğlendi. Gecede kuruluşundan bu güne kurumda aralıksız on yıldır çalışanlar plaketle ödüllendirildi.













KALİTELİ SAĞLIK HİZMETİYLE…

Gecenin açılış konuşmasını yapan Atasam Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Tuğrul Akyazıcı, Samsunlu müteşebbis doktorların bir araya gelerek kurduğu hastanenin kısa sürede verdiği kaliteli sağlık hizmetiyle adından sıkça söz ettiğinin altını çizerek, Çarşamba ve Tekkeköy'de açtıkları Tıp Merkezleri ile gurup olarak hızlı bir büyüme süreci içerisine girdiklerini söyledi. Her branşta birbirinden değerli doktorlara ve tecrübeli sağlık ekibine sahip olduklarını ifade eden Dr. Tuğrul Akyazıcı, "Ailemiz her geçen gün büyüyor, artıyor. 400'ü aşkın çalışanımızla Samsun'u en büyük kuruluşlarından biri haline geldik. 13.yılımıza adım atıyoruz. Bizi ayakta tutan tüm değerlerimize şükran ve minnet duyuyoruz" dedi.







SAMSUN'UN HASTANESİYİZ

Sağlık alanında bir Samsun markası oluşturduklarını, uluslararası ya da ulusal firma gücünü arkalarına almadan yollarına devam ettiklerini kaydeden Atasam Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Tuğrul Akyazıcı, "Samsun'un hastanesiyiz. Böyle olmaktan gurur ve mutluluk duyuyoruz. 2019 yılında da yatırımlarımız ve yeni hamlelerimizi devam ettireceğiz. Bunu gerçekleştirecek maddi, insani ve teknik alt yapımız hazır. Daha çok insanımıza istihdam yaratmak ilkelerimizden biridir" diye konuştu.



















ATASAM BÜYÜYOR

12 yıl önce kendi imkanlarıyla kurdukları Atasam Hastanesi'nin geride kalan her yılda büyük bir gelişim gösterdiğinin altını çizen Dr. Akyazıcı, "Çarşamba'nın ardından Tekkeköy'de vatandaşlarımıza sağlık hizmeti götürdük ve Tıp Merkezlerimizi devreye aldık. Bu yıl da yeni bir merkezimizi açmanın planlarını yaptık, çalışmalarını yürütüyoruz. Yoğunluk nedeniyle fiziki kapasitesi yeterli olmayan Derebahçe'deki Atasam Hastanesi'ni büyütme çalışmalarımızın sonuna geldik. İnşaat tamamlandığında hastalarımıza daha da kaliteli sağlık hizmeti sunacağız. Bu çalışma ile hastanemiz % 50 oranında büyüme gösterecek. 12 yılı gururla geride bıraktık. Atasam Ailesinin büyüklüğünü gördükçe çalışma istek ve arzumuz daha da artıyor. Bugünlere gelmemizde katkısı olan herkese teşekkür ediyorum" şeklinde konuştu.







ÖNCE DÜĞÜN SONRA NİKAH

Hülya- Ali Öğüten çiftinin oğulları Samet ile Naide- Hasan Kaya çiftinin kızları Yonca, bir süre önce kıyılan nikahın ardından düzenledikleri muhteşem bir düğünle mutluluklarını pekiştirdi

Naide- Hasan Kaya çiftinin biricik kızları Yonca, Hülya- Ali Öğüten çiftinin Detay Ajans'ta görevli oğulları Samet ile dünya evine girdi. Tekkeköy Belediyesi Nikah

Salonu'ndaki törende çiftin nikahını, nikah memuru Fatma Korkmaz kıyarken, şahitleri ise Sedanur Aksoy ve Ebru Sevilmiş yaptı.





Nikahın ardından muhteşem bir düğün töreni düzenleyen genç çift, mutluluklarını pekiştirdi. Tekkeköy Belediyesi Nikah Salonu'ndaki düğünde kendileri için hazırlanan pastayı birlikte kesen genç çift, ardından gecenin ilk dansını yaptı.







Hayatlarını birleştiler

Haber Gazetesi Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Okan Aralan'ın kuzeni Ufuk Aralan, Tuğba Aydemir ile yaşamını birleştirdi.

Haber Gazetesi Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Okan Aralan'ın kuzeni, Asiye-Reşat Aralan çiftinin oğlu, veteriner hekim Ufuk Aralan ile Yasemin-Ayhan Aydemir çiftinin kızı Tuğba Aydemir, dünya evine girdi.

Samsun Omtel Otel'deki tören, kıyılan nikah ile başladı. Damadın şahitliğini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç.Dr. Ersoy Kocabıçak, gelinin şahitliğini ise Merve Derebey Mete yaptı. Bir ömür boyu mutluluğa evet diyen genç çift, nikahın ardından kendileri için hazırlanan düğün pastasını birlikte kesti.









Genç çiftin mutlu günü

Samsun'da iş adamı Ömercan Parlar ile öğretmen Tuba Çakar, düzenlenen muhteşem bir törenle hayatlarını birleştirdi



Özpar İnşaat Malzemeleri Yönetim Kurulu Başkanı Kamil Parlar ve Makbule Parlar çiftinin oğulları Ömercan ile TÜRKTAB Tütün Mamulleri Pazarlama ve Dağıtım A.Ş. Karadeniz Bölge Müdürü Ahmet Çakar ve Ayşe Çakar çiftinin kızları Tuba, mutluluğa yelken açtı.

Samsun Yelken Kulübü'nde gerçekleştirilen muhteşem törenle hayatlarını birleştiren genç çiftin nikah şahitliklerini Erdem Takış, Ömer Altan, Burcu Yığman ve Ayşe Güler yaptı.









Çok sayıda davetlinin katıldığı tören sırasında mutlulukları gözlerinden okunan genç çift, nikah memurunun sorusuna yüksek bir sesle 'evet' diyerek, nikah defterini imzaladı.





ÖZNUR İLE VEYSEL'İN EN MUTLU GÜNÜ

İç Mimar Öznur Gürler ve 56'lar Yaprak Market işletme sahibi Veysel Aktaş, unutulmayacak bir düğünle dünya evine girdi.



Ayşe-Emrullah Gürler çiftinin kızı Öznur ile Zelife-Ahmet Aktaş çiftinin oğlu Veysel, Grand Amisos Otel'de gerçekleştirilen düğünle hayatlarını birleştirdi. Düğün esnasında Öznur ve Veysel çiftinin mutlulukları gözlerinden okundu.







Dünya evine girmenin heyecanını yaşayan çifti, en mutlu günde akrabalarını, dostları, yakın arkadaşları ve sevenleri yalnız bırakmadı. Davetlilerle birlikte düğün boyunca eğlenen Öznur Gürler ve Veysel Aktaş çifti, bol bol hatıra fotoğrafı çektirdi.









1 ARAS DOST YAŞINDA

ARAS DOST'UN YAŞ GÜNÜ KUTLAMASI

Zeynep Abdik Dost ve Oğuzhan Dost çiftinin çoçukları Aras Dost'un yeni yaşını Duruşehir 'Bir Kelebek Masalı' organizasyon ve parti evinde sevdikleri ile birlikte muhteşem bir organizasyonla kutladılar






Aras
ARAS
1


Aras
ARAS
1


Aras
ARAS
1


ARAS
1


Aras
ARAS
1


Aras
ARAS
1
ARAS


Aras
ARAS
1
ARAS



Futbol sahasından nikah masasına



Samsun'un Havza İlçesi'nde futbol turnuvasında kız arkadaşına evlilik teklif eden Bayram İkiz, mutlu sona ulaştı

Havza Belediye Başkanı Murat İkiz'in yeğeni ve Sondaj Mahallesi Muhtarı Hüseyin İkiz'in oğlu Bayram İkiz, futbol turnuvasında evlilik teklif ettiği kız arkadaşı Eda Temiz ile nikah masasına oturdu. İkiz ile Temiz'in nikahı bir düğün salonunda Belediye Başkanı Murat İkiz tarafından kıyıldı.

İKİZ'DEN BEBEK MESAJI

Başkan İkiz, genç çifti tebrik ederek, "Gençlerimiz birbirlerini sevmişler, ailelerinin de onayı ile şimdi mutlu bir yuva kuruyorlar. Gençlere tavsiyem birbirlerine olan sevgilerini ve saygılarını her zaman yaşatmaları. Ayrıca Havza'nın nüfusa ihtiyacı var. Allah mutluluklarını, aile birlikteliklerini daim etsin ve bir yastıkta kocatsın" dedi.

PANKART AÇMIŞTI

Havza'da geçen yıl düzenlenen kurumlararası futbol turnuvasının final maçının sonunda Temiz'e, arkadaşları tarafından taşınan ve üzerinde "Benimle evlenir misin?" yazan pankartla evlilik teklifinde bulunan Bayram İkiz, teklifin nikah masasında son bulduğu için mutlu olduğunu belirterek, kendisini yalnız bırakmayan arkadaşlarına teşekkür etti.





Rolerya ve Samet'in en mutlu günü

Ardahan Belediyesi Başkan Yardımcısı Uğur Dede ile Şükriye Dede çiftinin kızları Rolerya Ehda, Alaaddin-Nedime Çetin çiftinin oğulları iş adamı Samet ile düzenlenen törenle hayatlarını birleştirdi

Ardahan Belediyesi Başkan Yardımcısı ve Haber Gazetesi köşe yazarı Uğur Dede ile ev hanımı Şükriye Dede çiftinin biricik kızları Rolerya Ehda, iş adamı Alaaddin Çetin ile ev hanımı Nedime Çetin çiftinin oğulları iş adamı Samet ile dünyaevine girdi.





SÜNNET ŞÖLENİ

Alaçam Belediyesi tarafından 11'incisi düzenlenen geleneksel sünnet şöleninde 35 çocuk sünnet oldu.

Geyikkoşan mesire alanında düzenlenen etkinlikte konuşan Alaçam Belediye Başkanvekili Hasan Çelik, sünnet olan 35 çocuğu tebrik ederek, gelecekte başarılı olmalarını temenni etti. Sünnet şöleninin geleneksel hale geldiğini belirten Çelik, "Geleceğimizin teminatı siz çocuklar için ne yapsak azdır. Bütün umudumuz sizlerdedir" dedi.





MİLA DENİZ GÜÇLÜ'NÜN DOĞUM GÜNÜ KUTLAMASI





Gamze Ersoy Güçlü ve Tolga Güçlü çiftinin ikinci çocukları Mila Deniz Güçlü 1 yaşına girdi.











Tenis Klubünde düzenlenen Mila Deniz Güçlü'nün doğum gününü ailesi ve sevdikleri yalnız bırakmadı.







KURT AİLESİNDE GELENEKSEL PİKNİK ŞÖLENİ



Samsun'un Bafra İlçesi'nde Kurt ailesine has olarak düzenlenen geleneksel piknik şöleni ve tüm aileyi bi arada topluyor

Bafra'ya bağlı Karakütük Mahallesi'nde düzenlenen ve Tümek Halil olarak bilinen Halil Kurt'un her yıl tüm aileyi bir araya toplamak amacıyla başlattığı piknik şöleni bu yılda kutlandı. Kurt ailesine mensup gerek yurt içi gerekse yurt dışında yaşayan aile fertleri her yıl Kurban Bayramı'nın ardından Bafra'ya bağlı Karakütük Mahallesi'nde bulunan İmamın Tepesi olarak bilinen ormanlık alanda bir araya gelerek hasret gideriyor.







ÇOK ÖNEM VERİYORUZ

7'den 77'ye aile fertlerinin bir araya geldiği piknik şöleninde pişirilen yemeklerin yenmesinin ardından aile fertleri gönüllerince eğleniyor. Kurt ailesi adına açıklamada bulunan Kurtcan Kurt, dedelerinin başlattığı geleneği sürdürmek adına her yıl ellerinden gelenin fazlasını yaptıklarını belirterek, “Biz aile olarak birlik ve beraberliğe çok önem veriyoruz. Amacımız; bir araya gelip hasret gidermek. Rahmetli dedemizin başlatmış olduğu bu gelenek bizden sonra da devam edecektir. Bu sene de bizi yalnız bırakmayan Hüseyin Kurt ve Ailesine, Aslan Kurt ve Ailesine, Şerif Kurt ve Ailesine, Ali Kurt ve Ailesine, Ahmet Kurt ve Ailesine, Güllü Kavak ve Ailesine, Ayşe Keskin ve Ailesine, Kadın Kaşıkcı ve Ailesine çok teşekkür ederiz” şeklinde konuştu.





KELİME AVI

T	P	O	Ş	F	G	E	Ş	Ç	W	X	F	B	A	K
S	M	U	V	G	A	D	V	Ö	D	E	A	V	Z	Ğ
Q	İ	Q	Ğ	M	R	Ö	O	A	E	Y	E	G	M	O
Ğ	İ	P	S	Ö	D	I	J	N	G	E	E	B	A	Z
Ğ	E	T	C	B	R	S	Ö	S	E	K	B	A	N	K
M	Y	Ü	Ç	U	O	K	İ	L	O	Ç	Ü	Ş	İ	Ç
H	Q	J	J	Ç	P	A	Ç	İ	N	F	E	L	E	K
Ç	G	A	D	E	İ	T	T	Ü	R	Ş	A	R	Y	Ğ
Z	B	İ	A	L	B	İ	R	A	N	T	A	B	L	Ğ
A	O	F	E	İ	E	Ü	T	T	İ	X	I	Ç	I	K
J	Ç	R	G	N	Q	Z	A	Ö	S	P	W	S	M	M
Ç	O	Ç	C	İ	X	Ü	N	E	P	Ş	D	İ	P	Ü
T	A	Ç	İ	A	N	N	N	V	F	O	F	Ü	H	I
P	A	Ğ	A	O	E	İ	N	Ğ	O	H	D	F	C	I
Y	S	Y	G	D	Z	Z	X	W	İ	L	Ş	N	U	Q
H	I	Q	İ	U	T	E	W	D	Q	V	I	C	I	İ
G	Z	H	K	N	W	O	H	O	U	K	V	O	L	M
O	A	Ö	B	C	Ö	B	P	W	A	Q	Ğ	A	A	H
S	Ş	V	A	U	U	M	P	S	I	X	H	M	A	U
W	L	N	C	D	J	V	P	A	U	A	E	G	R	Z

ABAJUR
AHALİ
AKINCI
AZMAN
FELEK
GARDROP
ISKA
İTALİK
KUZİNE
ODUNCU
RANTABL
SAHİDEN
SEKBAN
SİİRT
TAYİN
ÜRÜN
VAAZ
ZORCA

2 RESİM ARASINDAKİ 7 FARKI BULUNUZ





Su doku BASİT

	3	4	5	8		6		
	9			1	6		3	
6	1	5	7		3			
	2		9	5	4	8		7
	7			2				3
						5		1
		1	6			4		
		7	2	4		1		
	8	2	1		9			

Su doku KOLAY

				1		4	3	6
	5							
			9		4	1		
	7		5	8				
		5	3		6			
							2	
		6				2		
							4	
8		1		4	3	7		

Su doku ORTA

	6					2		
			8		1	3		
		4					1	
5	7				2		6	
3				5			7	2
		1		9				
								5
6					9			1
	8				6		4	3

Su doku ZOR

		7	3				1	
	4				8			2
				9	2		4	
		5				2		
	3			4				
				3	9	7	8	
		6			5	4		
	7			8	3	9		
1				7				

- Yapışkan bir madde
- Sığdırma sınırı
- Kimi vakit, bazen
- Bir sayı
- Brezilya dansı
- Güney Amerika'da bir ülke
- Bir onay sözü
- Ayakkabı boyama
- Masif, İçi dolu olan
- Yiyecek
- Eski dilde el ustalığı
- Bir meyve adı
- Yarı, yarım
- Sedir biçimli kanepe
- Yanlı
- Kilden büyük çuval
- Bir oda banya
- Saman rengi
- Yarma, yarılma
- Kazakistan'ın başkenti
- Demir dövüş aracı
- Ad, ün
- Adalet Partisi (kısa)
- Değerli kağıt satan yer
- Silah
- Tedavi
- Donanma
- Öğeler
- Çok köpüklü bir tür kahve
- Oyunda berabere kalma
- Lezzet
- Ukrayna'nın plaka işareti
- Bir balık türü
- Bir hayvan adı
- Güç, derman
- Alüminyumun simgesi
- İri taneli bezelye
- Anlam
- Viran, yıkkın
- Kuran'da bir sure
- Vekil, nazır
- Rize ilinde ünlü bir yayla
- Küçük gümüş para
- Kadınların ziynet eşyası
- Namus
- Öncelik
- Çekmeceli çamaşır dolabı
- Kır
- Safra Kesesinin salgıladığı acı su
- Başörtüsü, yazma, yemeni
- Doğru olmayan söz
- Namaz
- Açık giyim
- Hayırlı
- Aslan (eski dil)
- Seciye
- Ateşli taraftar
- Bir bağlaç
- Ülkü
- Kıtaları birbirinden ayıran deniz
- Kaygısız
- Uzaklık belirtir
- Tavır
- Yazı makinesi
- Danimarka plakası
- Rusya'da bir ırmak
- Kaba dikiş
- Derince çanak
- Yaya yürüyen
- Bir tür zamk
- Dişi eşek
- Amerikan pamuğu
- Ansızın
- Sıkıntı verme
- Tembellik
- Sahip
- Beddua
- Cevher türü
- Nikel'in simgesi
- Birçe sanzalu
- Köpek
- Büyük mutfak sobası
- Fotoğraftaki ünlü
- Mavi renkli değerli bir taş





BEN NEY'İM
Yazar: Hakan Mengüç

Bu bir yolculuk.

İlişkinde, bedeninde, zihninde ve kazancında hayatını dengelemek yolunda verdiğin bütün çabalarına rehberlik etmek üzere yazılmış olan bu kitap, bir başına aralamayı başaramadığın kapıları ardına kadar açabilmek için buluştu seninle.

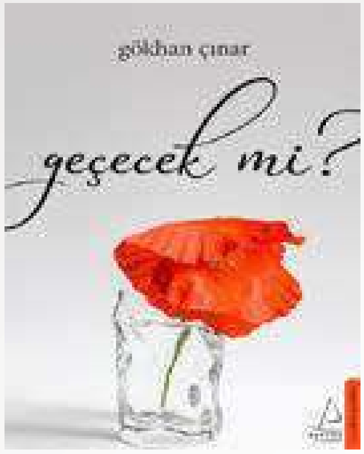
İlişkilerini, işini, kazancını ve sağlığını yeniden inşa edeceksin.

Unuttuğun ne varsa, şimdi her şeyi hatırlayacaksın.
Kendinden yeni bir sen var edeceksin.
Memnun olmadığın her şeyi yıkma ve yeniden inşa etme zamanı.

Korkma, ihtiyacın olan güç sende zaten var.
Ben sadece bulmana yardım edeceğim...

(Tanıtım Bülteninden)

Sayfa Sayısı: 304
Baskı Yılı: 2018
Yayınevi: Destek Yayınları



GEÇECEK Mİ?
Yazar: Gökhan Çınar

Bu dünyaya "beklenti olmaya" gelmedim. Bu dünyaya başkası olmaya, ezberlere uymaya, hep aynı şarkıyı duymaya gelmedim...

Sertçe göğsüme oturan bu ağrıya dokunabilirsem geçecek.

Kaçmadan, acısını yok saymadan, kendime kızıp canımı daha çok yakmadan, yargılayıp daha derine bastırmasam geçecek.

Yaşayınca geçecek.
Ama illa ki geçecek...

(Tanıtım Bülteninden)

Baskı Yılı: 2018
Yayınevi: Destek Yayınları



VE SEN

Yazar: Sezgin Köysüren

Uzaklardan geliyorum iki gözüm,

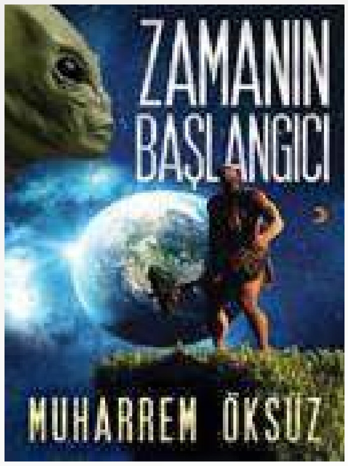
uzaklardan, sana prangalara vurulmuş

yüreğimden bağıra çağıra

isyanlar getirdim…

(Tanıtım Bülteninden)

Sayfa Sayısı: 128
Baskı Yılı: 2018
Yayınevi: Az Kitap



ZAMANIN BAŞLANGICI

Yazar: Muharrem Öksüz

'İlk kitabı kim yazdı?' sorusuna ne cevap verilebilir? Bana göre ilk kitabı çok çok eski atalarımız belki de homo sapiens olmadan daha çok ilkel olan ve bize az çok benzeyen canlılar yazdı. Beyin yapısı maymunlardan biraz daha gelişmiş, farklılaşmış; kayalara, taşlara, ahşaba veya deriye ilk işareti koyan insansı canlı ilk kitabı yazmış oldu. Bu resimler ve işaretlerin amacı unutulmaz olmaya, ölümsüzlüğe ilk adım olarak ifade edilebilir. Homo sapiens diye belirtilen insanın, yaradılıştan beri tüm amacı ölümsüz olmaktır.

(Tanıtım Bülteninden)

Sayfa Sayısı: 342
Baskı Yılı: 2018
Yayınevi: Cinius

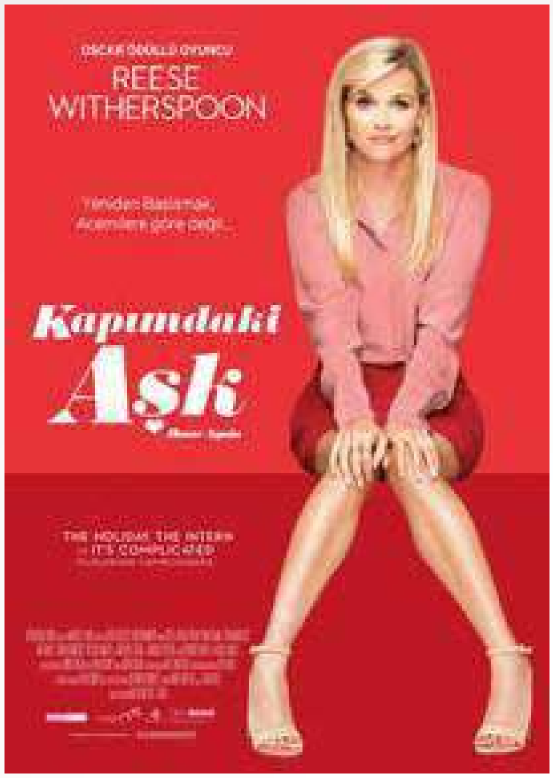
yakında vizyonda...



KÜÇÜK BİR RİCA
Vizyon Tarihi: 14.Eylül 2018 (1s 58dk)
Yönetmen::Paul Feig
Oyuncular:Anna Kendrick, Blake Lively, Henry Golding
Tür: Polisiye, Gerilim
Ülke: ABD

ÖZET & DETAYLAR

Yoğun bir iş kadını olan Emily günün birinde çocuğunu tek başına büyüten vlogger anne arkadaşı Stephanie'den 'küçük bir ricada' bulunur. Stephanie'den istenen şey Emily'nin beş yaşındaki oğlunu okuldan almasıdır. Ricayı yerine getiren Stephanie'yi şaşırtan şey ise Emily'nin beklenmedik bir şekilde ortadan kaybolmasıdır. Emily'ye ulaşmak için telefonlar, mesajlar çare etmeyince Stephanie vlogunun takipçilerini de devreye sokar. Ancak asıl kabus Stephanie ile Emily'nin kocası endişeli arayışlarının sonunda Emily'ye ulaşınca başlayacaktır...



KAPIMDAKİ AŞK
Vizyon tarihi : 21 Eylül 2018 (1s 38dk)
Yönetmen : Hallie Meyers-Shyer
Oyuncular: Reese Witherspoon, Nat Wolff, Pico Alexander
Tür : Komedi, Romantik
Ülke : ABD

ÖZET & DETAYLAR

Oscar ödüllü oyuncu Reese Witherspoon'u başrolüne yerleştiren film modern bir romantik komedi. Alice Kinney yakın zamanda eşiyle ayrılmış olan bir kadındır. Alice, yeni bir başlangıç yapmak için iki genç kızıyla memleketi Los Angeles'a geri dönmeye karar verir. Ancak Los Angeles'ta 40. yaş gününün akşamı kalacak yere ihtiyaç duyan 3 film yapımcısıyla tanışır. Misafir evinde kalmalarına izin veren Alice için sürprizlerle dolu bir gece olacaktır. Alice'in beklenmedik bir şekilde karşısına çıkan yeni ailesi ve yeni romantik ilişkisi, eski kocasının elinde bir çantayla ortaya çıkmasıyla iyice karışacaktır...

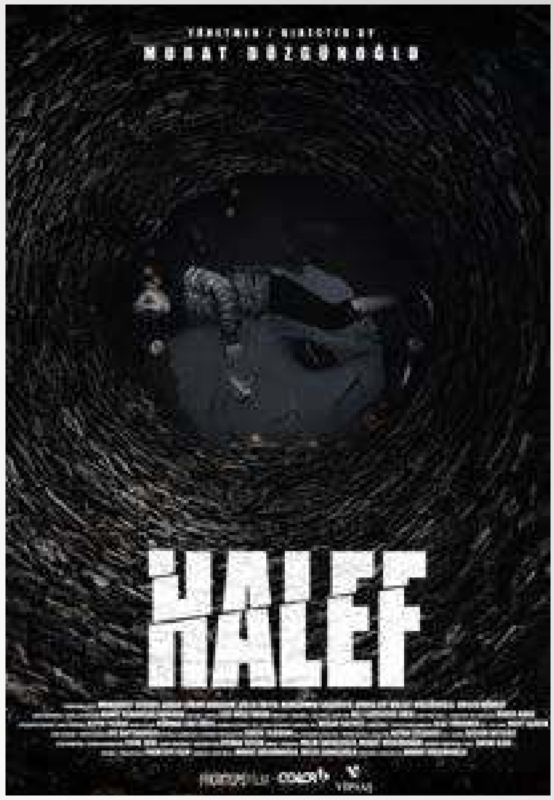
yakında vizyonda....



SORMA NEDEN?
Vizyon tarihi 21 Eylül 2018
Yönetmen: Tolga Baş
Oyuncular: Burak Satıbol, Derya Şensoy, Toygan Avanoğlu
Tür : Komedi
Ülke : Türkiye

ÖZET & DETAYLAR

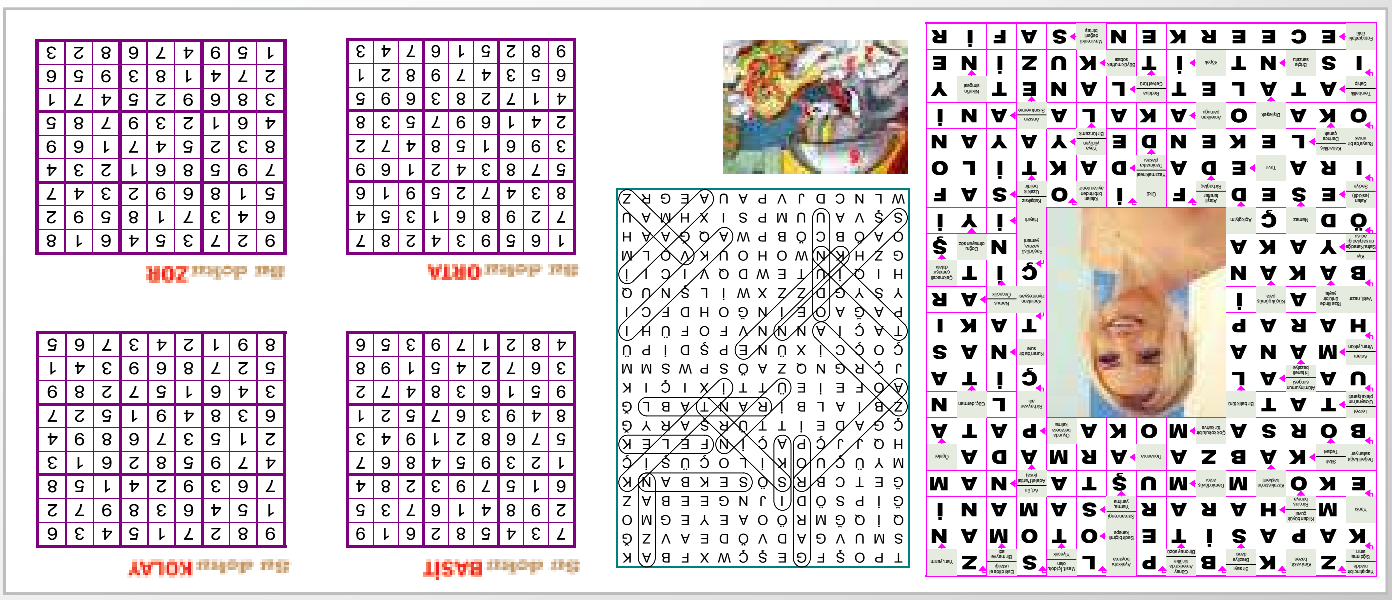
Yönetmen koltuğunda Tolga Baş'ın oturduğu "Sorma Neden?" filminin senaryosunu Doğuhan Korkut kaleme alıyor. Komedi türündeki yapımın oyuncu kadrosunda Burak Satıbol, Derya Şensoy, Toygan Avanoğlu, Yılmaz Gruda gibi isimler yer alıyor.



HALEF
Vizyon tarihi :28 Eylül 2018 (1s 44dk)
Yönetmen :Murat Düzgünoğlu
Oyuncular: Muhammed Uzuner, Baran Şükrü Babacan, Güler Ökten
Tür :Dram
Ülke :Türkiye

ÖZET & DETAYLAR

Mahir, portakal hasadı için Adana'ya ailesinin yanına gider. Fakat gittiğinde büyük bir sürpriz onu beklemektedir. Abisinin yıllar önce kaybeden Mahir evde abisinin reenkarnasyonu olduğunu iddia eden Halef ile tanışır. Durumu saçma bulan Mahir başlarda Halef't uzak durmaya çalışır.




Moda
yeşilyurt'ta
abide Abdullah Kiğılı adidas Altınbaş Biev BETA B&G store cinemaximum CaseMaster DAGİ D'S damat
ENGLISH HOME Chakra EUROMODA FLO flormar hummel inci IPEKYOL
Karamela KARACA KFC KOTON LAVAZZA Lufian MATMAZEL mavi McDonald's MIGROS
NARİN Otantik ÖZSÜT Opmar Optik pideellis Penti Tavada & Tavuk swatch
saat&saat SEPHORA STEFANEL SO CHIC... SHOPBİDİ Şifazade SUULIN
TOBACCO SHOP TEMSAN TERZİ TEKNOSA TURKCELL TWIST U.S. POLO ASSN. vodafone vicco watsons
yavuztur YVES ROCHER UNITED COLORS OF BENETTON
YEŞİLYURT
ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ
/yesilyurtavm.com
/samsunyesilyurt
/yesilyurtAVM
/yesilyurtavm